A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IX. ÉVFOLYAM
1973

I

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő:
Burka Endre

Szerkesztő bizottság:

Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Bánki Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest, *Kobela Lehelné* MTS OT munkatársa, Budapest, *Kocsis Mihály* Közp. Sportiskola ny. igazgató, Budapest, *Lalia András* tanár, Szeged, *N. Gombos Marianna* pszichológus, Budapest, *dr. Rókusfalvy Pál* a pszichológiai tudományok kandidátusa, főiskolai tanár, Budapest.

TARTALOM

Kobela Lehelné: A középfokú iskolai sportegyesületek 1971—72. tanévi sportmunkájáról 1

Dr. Rókusfalvy Pál: A sportmozgás mint cselekvés tulajdonságai és pszichológiai osztályozása 5

N. Gombos Marianna: A köredzés alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben és sportban (III.) 14

Bánki Ferenc: A játékelemek alkalmazása a területvédelem elleni játékban 19

Lalia András: A filmről való szemléltetés lehetősége a középiskolai testnevelésben 25

Kocsis Mihály: International Olympic Academy 12. ülésszaka 27

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: 1071 Budapest, Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest, Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI, 1900 Budapest, József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a 1055 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
73.8715 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A középfokú iskolai sportegyesületek 1971/72. tanévi sportmunkájáról

KOBELA LEHELNÉ

Az 1971/72. tanévben a középfokú tanintézetek sportegyesületeinek munkájára egyrészt a stabilizáció, másrészt kisebb, de egyenletes fejlődés volt jellemző.

A stabilizáció azért, mert az MTS 1/1968. sz. Orsz. Eln. határozata immár 5. éve érvényes, és ez bizonyos tervszerűséget alakított ki az iskolai sportegyesületek irányításában és gyakorlati életében egyaránt. Az MTS irányító szervei, a sportegyesületek elnökségei, a testnevelő tanárelnökök a határozat szellemében igyekeztek munkájukat ellátni. Az iskolai sportegyesületek kisebb mérvű, de egyenletes fejlődése mutatkozik a jobb szervező és irányító munkában. A sportegyesületek éves munkaterv alapján szervezik meg sportéletüket. Keresik a lehetőséget a tanulók minél nagyobb tömegeinek bevonására a rendszeres sporttevékenységbe. Egyre több sportágban rendeznek házi versenyeket, iskolák, kollégiumok, szakmák és területi egységek között hirdetnek meg sporteseményeket. Az irányító szervek mind több helyen rendeznek területi versenyeket a tanulókat vonzó sportágakban. A több versenylehetőség, a sportágak közötti nagyobb választási lehetőség, a vonzóbb versenyzés eredményezi a kisebb fokú létszámemelkedést és a rendszeresebb sportolást mind több tanuló részére.

A sportegyesületi munka egyenletes fejlődésének másik tényezője a tárgyi feltételek javulása. Ez kismértékben a tornatermek, tornaszobák kialakításában, művelődési házak sportolás céljaira bocsátásában mutatkozik. Sokkal jelentősebb azonban a kispálya-építési tevékenységgel létrejött tárgyi feltételek biztosítása. Ez legtöbb esetben saját erőből történik.

Ebben igen nagy szerepet játszanak az iskolai KISZ-szervezetek, amelyek a társadalmi munkára mozgósítják a tanulóifjúságot. Nem kevés azonban az MTS megyei szerveinek, a művelődésügyi osztályoknak erre a célra fordított összege sem.

Emelkedett a középfokú iskolai sportegyesületek száma is. Az 1971. évi adatok szerint 773 működik. Míg a középiskoláké évről-évre csökkenő tendenciát mutat (1968-ban 562, 1971-ben 527), addig a szakmunkásképző intézeteké fokozatosan emelkedik (1968-ban 165, 1971-ben 206). Ennek oka, hogy a kis településeken alakult gimnáziumok megszűntek, iskola-összevonásokra is sor került, ugyanakkor a mezőgazdasági szakmunkásképzés területén új iskolák létesültek, amelyek rövidesen sportegyesületüket is létrehozták.

A tanévet megyei szerveink most is testnevelő tanári értekezlettel indították. Ismertették a tanév sportfeladatait, megbeszélték a tennivalókat. Több megyében a tanévnyitó igazgatói értekezleten is szót kapott e téma, ahol az előző tanév eredményeiből, hiányosságaiból fakadóan határozták meg a tanév teendőit, és kérték az iskolavezetés hathatósabb segítségét a feladatok végrehajtásában.

Az iskolai sportegyesületek irányítása, segítése és ellenőrzése az MTS helyi szerveinek feladata. Általános, hogy az MTS megyei tanácsainál egyik munkatárs feladatkörébe tartozik, aki e tevékenységet a KISB-el megosztva gyakorolja. Sajnos akad olyan megye, ahol ezt a munkát nem megosztják, hanem áthárítják. Az MTS helyi — járási, városi, kerületi — szervei kevésbé foglalkoznak rendszeresen az iskolai sportegyesületek munkájával, illetve nem úgy segítik működésüket, mint az egyéb sportegyesületekét. Inkább csak kampányszerűen, a választási ciklusban vagy különböző hagyományos villámtornák, események alkalmából törődnek velük, akkor,

amikor tömeges részvételre van szükség. Ilyenkor a mozgósítás egyszerűbb, ha iskolákra építenek.

Az elmúlt tanév első felében volt aktuális a sportegyesületi vezetőségek újraválasztása. Ez az iskolai sportegyesületekben is megtörtént. Általános tapasztalat, hogy az iskolavezetés, a KISZ-szervezet jelentőségének megfelelő komolysággal és szervezéssel segítette ezt a munkát. E szervek képviselői megjelentek a közgyűlésen, több helyen az elnöki tisztséget ők látták el. A tanulók aktivitása a közgyűléseken igen jónak mondható, bár az észrevételek inkább a tárgyi feltételek hiányának felvetésére korlátozódtak. A sportegyesületi vezetőségek munkája az iskolai sportegyesületekben inkább gyakorlati, mint irányító jellegű. Bár nem egy helyen általánossá vált az elnökségek rendszeres ülésezése is. A vezetőségek munkaterv alapján, túlnyomórészt tervszerűen végzik munkájukat. Munkatervüket az MTS helyi szerveinek is megküldik. Általában azokat átnézik, észrevételezik és jóváhagyólag visszaküldik. Több megyében ezt a KISB tagjai végzik.

Az iskolai sportegyesületek munkájának egyik jelentős feladata, hogy tanulói közül minél többet kapcsoljon be a rendszeres sporttevékenységbe. Legjobb eszköz erre az iskolai házi bajnokságok, osztályok közötti versenyek meghirdetése és lebonyolítása. Ez az iskolákban szépen kialakult, hagyománnyá vált. A testnevelő tanároknak erre a célra heti 6 óra (túlóradíjnak megfelelő díjazással) áll rendelkezésükre, amelyet ki is használnak. Tolna megyében például 3911 órát fordítottak tömegsportra. Ebből 2075 órában a házi bajnokságokat rendezték meg, 1836 órában edzés, korrepetálás, sportünnepélyekre való felkészülés folyt.

Az iskolákban — a tárgyi, személyi feltételek alapján — 5—14 sportágban rendeznek bajnokságokat. Igen népszerűek a labdajátékok, főleg a kosárlabda, kézilabda és a labdarúgás. Az asztalitenisz, a sakk és az atlétika is egyre nagyobb tért hódít. A testnevelő tanárelnökök keresik a módszereket, az új formákat a tanulók bevonására. Bár továbbra is gondot okoz a bejáró tanulók bevonása, némely helyen a kollégiumok szigorú rendje, az iskolán belüli elfoglaltságok ütközése (énekkar, szakkör stb.), a tanulók nagy tanulmányi leterhelése. Ennek ellenére, szinte mindenütt több indulója volt a házi bajnokságoknak, mint előző években. Vas megyében pl. az egy iskolára jutó átlag 1084 volt, míg ugyanez a megelőző tanévben 878 volt.

Igen vonzó és népszerű az iskolaközösségek életében az iskolák, kollégiumok közötti tömegsportrendezvények. Különböző formái alakultak ki most már hagyományos jelleggel. Szolnok megyében például évek óta megrendezik a „Nagy-Kun Diák Sportviadal"-t, amelyhez hasonlóan az 1971/72-es tanévben bevezették a jászsági középfokú iskolai tanulók részére a „Jász Viadal"-t is. Ezen 8 sportágban 615 diák vett részt. Vas megyében a diákkollégiumok részére írtak ki versenyeket, amelyeket szellemi vetélkedővel is tarkítottak. Veszprém megyében az olimpia jegyében szakmunkástanuló olimpiát rendeztek, amelyen 1500 ipari tanuló vett részt. Zala megyében a Szakszervezet Megyei Bizottsága támogatásával „Szakmunkásképző Kupa" versenysorozat indult. A vegyipari szakközépiskolás tanulók részére „Vegyipari Tanulók Országos Szpartakiád"-ját bonyolították le. Győrben a Kisfaludy Napok ünnepélysorozatának egyik jelentős tényezője a sportprogram. Ezeket a szakmai és területi jellegű sportesemányeket az iskolaközösségek magukénak érzik, hasonló feltételek mellett tanuló, dolgozó diákok egészséges szellemű vetélkedései ezek, amelyeket az iskolavezetések és az iskolafenntartó hatóságok is a legnagyobb mértékben segítik, erkölcsileg és anyagilag támogatják. Nagyban hozzájárulnak az iskolaközösségek kialakításához, az iskolapatriotizmus erősödéséhez.

Ugyancsak nagy tömegeket mozgatnak meg a KISZ-bizottságok, KISZ-szerve-

zetek akcióprogramjai is. Ezek közül kiemelkedik az Országjáró Diákok Országos Találkozója, amely országos szintig épül fel. Ilyenek még Veszprém megyében a Gézaházi Ifjúsági Találkozó Sportversenyei, Budapesten a hagyományos turistatalálkozók. Sok tanulót mozgatnak meg az MHSZ lövészversenyei és az összetett honvédelmi versenyek is.

Ezeken a tömegsportversenyeken, rendezvényeken és foglalkozásokon részt vett tanulók száma egyenletes fejlődést mutat. 1968-ban 221 365, 1971-ben 255 418 volt a tömegsportban foglalkoztatottak száma.

Az 1973-as év újabb lendületet adhat a tanulók széles körű bevonására a sorrakerülő Világifjúsági Találkozó eszmei jegyét is felhasználva erre.

Az iskolai sportegyesületek munkájának másik jelentős területe a szakosztályokban folyó minőségi munka, amely egyben a magyar sportutánpótlás nevelésében is fontos szerepet tölt be. A testnevelők és örvendetesen a más szakos, de edzői képesítéssel rendelkező pedagógusok is bekapcsolódnak e munkába. A szakosztályok száma arányaiban megfelelőnek mondható, bár ebben és a szakosztályokban foglalkoztatott tanulók létszámában enyhe csökkenés mutatkozik. 1968-ban 2500 szakosztályban 89 762 tanuló sportolt. 1971-ben 2368 szakosztályban 76 488 főre csökkent a részt vevő tanulók száma. A csökkenést tapasztalataink szerint több tényező befolyásolta. Ezek között pozitív és negatív egyaránt található. Ilyenek:

— jobb lett a koordináció az iskolai és a helyi társadalmi sportegyesületek között, és a tehetséges tanulókat az iskolák ma már inkább kiadják az egyesületeknek (egyesületi szakosztályokban sportolt 1968-ban 193 300 tanuló, 1971-ben 193 161 fő, ami 44,6%-át képezi a szakosztályokban foglalkoztatottak összlétszámának);
— nem működtetnek azonos helyiségben párhuzamos szakosztályokat, hanem erős, ütőképes szakosztályokat igyekeznek létrehozni;
— az eredményességi támogatást az MTS megyei szervei az iskolai szakosztályokra is kiterjesztették — nem biztos, hogy helyesen —, így a gyengébb eredményeket elért szakosztályokat működési fedezet hiányában inkább megszüntették;
— az iskolákban egy-két sportágra specializálták magukat a testnevelő tanár szakképzettsége, illetve a tárgyi feltételek biztosítása szerint, így bizonyos mértékben minden iskolának kialakult az iskolasportági profilja.

A szakosztályok a szövetségi bajnokságokba kapcsolódnak be, elsősorban a járási, városi, kerületi bajnokságokba, de szép számmal található a megyei ifjúsági bajnokságokban is. Némely megyében, főleg kosár- és kézilabdában iskolai csapatok képezik a megyei bajnokság mezőnyének zömét. Ahol a szakosztály nem vesz részt a szakszövetségi bajnokságban, vagy nem az előírásoknak megfelelő számú versenyen indul (atlétika, torna), ott a megbízást megvonják, vagy a díjazást mérséklik. Zala megyében az elmúlt tanévben három ilyen eset fordult elő.

A szövetségi bajnokságokon túl minden megyében külön középfokú iskolások részére rendeznek bajnokságokat. Ezek száma megyénként változik. Vannak megyék (Tolna, Somogy, Heves), ahol csak a hat sportágban rendezik meg a megyei versenyeket (amelyben országos bajnokság is van), máshol 10—15 sportág között mozog a középfokú iskolák megyei bajnokságainak száma. A megyék figyelembe veszik adottságaikat, a megyére jellemző sportágakat, a tanulók igényeit, a tárgyi lehetőségeket, a földrajzi és időjárási viszonyokat. Így például Győr, Vas, Borsod, Nógrád megyében szánkó- és síversenyeket is rendeztek, Veszprém megyében és Győr megyében jégkorongbajnokságot, Borsod megyében birkózóversenyt bonyolítottak le. Ezeken a bajnokságokon, versenyeken a részvétel

nem szűkül le a szakosztályokban foglalkoztatott tanulókra, hanem alkalmi csapatok is alakulnak. Fejlődést jelent, hogy ezek a bajnokságok több fordulós, körmérkőzéses rendszerben kerülnek megrendezésre. Győr, Veszprém, Szolnok és Vas megyében, valamint Budapesten az elmúlt tanévben a labdajátékokat már végig körmérkőzéssel bonyolították le. Egyre több versenylehetőséget igyekeznek biztosítani az atlétika és torna sportágakban is. Baranya és Vas megye, valamint Budapest több fordulós versenyeket rendez, melyek összesített eredménye alapján állapítják meg a megyebajnok címeket.

A középfokú iskolák bajnokságait többéves megszakítás után 1968-ban felújítottuk. Akkor három sportágban 118 055 indulója volt a bajnokságoknak. 1971-ben az indulók száma 85 762 főre csökkent. Ez a csökkenés még szembetűnőbb, ha figyelembe vesszük, hogy 1970-től öt sportágban kerülnek ezek a bajnokságok megrendezésre. A létszámcsökkenés kizárólag az iskolai sportegyesületek nem megfelelő állami támogatásával magyarázható.

Komoly gondot okoz a rendező megyéknek, városoknak elsősorban a területi versenyek megrendezése, amely tanítási időben elég magas létszámokkal történik. A rendezés azonban a gondok ellenére is mintaszerű volt, főleg a Fejér megyei rendezés érdemel említést.

Az iskolai sportegyesületek a tehetséges tanulókat társadalmi sportegyesületekhez irányítják. Csongrád megyében több mint 1600 tanulót adtak ki. Tanulólétszám 17 670 fő. Vas megyében a tanulók 7,4%-a sportol iskolán kívüli egyesületekben. Az elmúlt tanévben ez 6,9% volt.

Az iskolai sportegyesületek gazdasági munkája jó. A gazdasági ügyvitelt az iskolák gazdasági felelősei végzik. Az ellenőrzések tapasztalatai megnyugtatóak. A sportegyesületek költségvetéseinek egyharmadát az állami támogatás, kétharmadát a saját erejű bevételek képezik. Az állami támogatás elosztását a megyék igen nagy körültekintéssel végzik. Mindenütt kikérik a KISB javaslatát, figyelembe veszik a pontversenyben elért eredményt (erről majd külön bővebben), a szakosztályok szereplését, az országos bajnokságokban elért eredményeket. A gondos elosztás ellenére is, főleg az aktív sportéletet élő, jól dolgozó egyesületek komoly gondokkal küzdenek. Az MTS megyei szervei igyekeznek segíteni úgy, hogy a szövetségek költségvetésében terveztetik a középfokú iskolák versenyeinek költségeit, és úgy is, hogy tartalékot képeznek a menet közben anyagilag nehéz helyzetbe került iskolák, csapatok megsegítésére.

Az MTS megyei szerveinek az állami támogatás körültekintő elosztása és előrelátó tevékenysége sem tudja megoldani az iskolai sportegyesületek anyagi helyzetét. Nem biztosítottak a versenyeztetés költségei sem. Egyre nehezíti helyzetüket a felszerelések, sportszerek, sporteszközök árának emelkedése, ami további problémát jelent a sportegyesületek működésében. A sportegyesületek rossz anyagi helyzetét tükrözi, hogy az elmúlt tanévben az országos középdöntőbe jutott négy iskola (3 kosárlabda- és 1 kézilabda-) csapata anyagiak hiánya miatt visszalépett a bajnokságból. Eddig ilyen még nem történt. Az iskolafenntartók csak sportszerek vásárlásához és pályaépítésekhez nyújtanak némi segítséget, azt sem mindenütt. A sportegyesületet működésében pénzügyileg nem segítik. Az iskolai sportegyesületek támogatásában évek óta jelentős fejlesztés nem történt, vagy legalábbis nem olyan, amely a sportegyesületek működési kiadásait növelte volna. Ugyanakkor sportéletük minden területen fejlődött, vagy azon a szinten maradt. Ezt a kérdést csak országos viszonylatban, jelentősebb anyagi támogatással lehetne megnyugtatóan rendezni.

A megyék az iskolai káderképző tanfolyamokat — Csongrád megyét kivéve — megrendezték. Jó kezdeményezés, csökkenti az anyagi ráfordítást, hogy az elméleti anyagrészt tanév közben sajátítják el a tanulók, amelyből tanév végén vizsgát tesznek. A nyári szünetben a gyakorlati táborra

kerül sor. Vas megyében így csinálták, és elképzelésük bevált. Helyes kezdeményezés Szabolcs megyében, hogy a kiképzett tanulókat félévi munka után a téli szünetben kétnapos továbbképzésre, tapasztalatcserére hívják össze. A kiképzett tanulók nagy segítséget nyújtottak a testnevelő tanároknak a házi bajnokságok és tömegversenyek megrendezésében. Nem egy közülük bekapcsolódik a helyi szakszövetségi munkába is.

Összefoglalva: Az 1971/72. tanév középfokú iskolai sportegyesületi munka erősödött. Az 1968-as határozat szellemében tevékenykedtek, a tervszerűség volt a jellemző. Fejlődés tapasztalható a tanulók tömegsportjának kiszélesedésében, a bajnoki rendszerek erősödésében. Némi fejlődés mutatkozott a minőségi munka területén is. Nem hozott javulást a sportegyesületeknek a felszerelés, a szerellátottság és pénzügyi helyzetében. Ugyanakkor lassú fejlődés mutatkozik a létesítmény területén.

A sportmozgás mint cselekvés tulajdonságai és pszichológiai osztályozása

DR. RÓKUSFALVY PÁL

A mozgás *a szabályozásán keresztül* vált pszichológiai problémává. *A pszichológiának sajátos szempontja* az emberi mozgásoknak, így a sportmozgásoknak kutatásában éppen az, hogy feltárja: *mely pszichofiziológiai, pszichikus tényezők és hogyan vesznek részt a mozgás szabályozásában.*

A sportmozgás pszichológiailag tehát nem egyszerűen helyváltoztatás (lokomóció), hanem helyzetváltoztatás és helyzetváltozás, amelynek szabályozója az egész ember, az embernek egész személyisége.

A pszichológia a sportmozgást kétféle léptékrendben vizsgálhatja: egyrészt mint *cselekvést* (pontosabban: mozgásos cselekvést), másrészt mint a *cselekvés végrehajtásának részeit*, lebontva egészen elemi mozdulatokig.

A mozgások pszichológiai elemzése során még egy másik, a sportkineziológiai szakirodalomban gyakori fogalmat is meg kell világítanunk, s ez a *motórium* fogalma.*Fetz F.* (1966) „az emberi mozgásos élet (Bewegungsleben) funkcióinak összességét" érti rajta, amelynek — *Ballreich* (1972) szerint — a mozgás maga csak az egyik funkciótartománya. Ily módon a sportkineziológia motórium fogalma tulajdonképpen tartalmában és terjedelmében megegyezik azzal a fogalommal, amelyet a pszichológiában mozgásosságnak nevezünk.

A *mozgásosságnak* mint az ember mozgásos megnyilvánulásai összességének számos összetevője van. Ezek közül — pszichofiziológiai és pszichológiai szempontból — a legfontosabbak:

1. az idegrendszeri, motoros komponensek;

2. a különböző érzékelési funkciók, pl. a látás, a tapintás, a kinesztézis stb. és ezek hatása, ill. együttműködése a motoros funkciókkal (szenzomotoros koordináció);

3. az intelligencia, amely elsősorban a mozgásos cselekvéstanulásban jelentős tényező;

4. az érzelmi, emocionális tényezők, pl. az érzelmi kiegyensúlyozottság vagy kiegyensúlyozatlanság a szenzo- és kognitív-motoros koordináció hatékonyságát jelentős mértékben befolyásolják;

5. a dinamikus személyiségvonások.

A sportmozgások pszichológiai problémáinak tárgyalása során a következő alapvető kérdésekre kell választ keresnünk:

1. Mitől és mikor válik a sportmozgás egyszersmind cselekvéssé is?

2. Pszichológiai szempontból melyek a sportmozgások fontos tulajdonságai?

3. Hogyan osztályozhatjuk — milyen elvek és szempontok alapján — pszichológiailag a sportmozgásokat, mint tudatos mozgásos cselekvésrendszereket?

Fejtegetéseinkben induljunk ki egy konkrét példából, egy dobáskombinációból a cselgáncs területén, állásharc esetén. A tori (a támadó fél) nagy belső horogdobást indít, de az uke védekező mozgása következtében azt nem tudja befejezni. Viszont az így kialakult helyzetben meg tudja valósítani második szándékát, a támasztott gáncsdobást. Ugyanakkor jó tempóérzék esetén a nagy belsőhorogdobás — mint a judósok kedvelt s a támadóra nézve kevés veszélyt jelentő dobása — csellel — az uke hirtelen meghúzásával — is végrehajtható (*Galla F.*, 1969). Mindkét esetben másodpercek alatt lezajló mozgássorozatról van szó, amelyben *a beidegzett, automatizált mozdulatok* (fogáskeresés, fogás, lépések a tatamin, dobáskivitelezés stb.) *és a tudatos mozdulatok* (pl. az uke mozgásától függően a tori jó tempóban történő mozgásindítása) *gyorsan váltják, át- meg átszövik egymást.*

Nyilván nem mondhatjuk, hogy a cselgáncsban (de egyetlen más sportágban sem!) az automatikusan lezajló mozdulatoknak nincsen jelentősége, nem tartozik a sportág lényegéhez. Hosszú hónapokon át visszatérő jelleggel kell „besulykolni" a különböző eséseket, a szőnyegen való mozgást, a különböző dobásokat ahhoz, hogy ezeket folyamatos küzdelemben célszerűen és eredményesen lehessen alkalmazni. Ugyanakkor azt sem mondhatjuk, hogy maga a küzdelem automatikusan zajlik le. Hiszen az ellenfelek egymással állandó kapcsolatban (látási, tapintási és kinesztéziás kapcsolatban) vannak, s valahányszor az ellenfél hárító mozdulata keresztezi saját szándékukat (mozgásprogramjukat), mindannyiszor tudatosan irányított „programmódosításra", új kombinációkra, cseles támadásokra, ellendobásokra vagy ellenfogásokra kényszerülnek. A gépies mozgás minduntalan tudatos cselekvéssé válik.

Minden sportági mozgásrendszer cselekvés. *A sportmozgás attól válik cselekvéssé, hogy — a tudatosulás törvénye alapján* (tehát amikor pusztán fiziológiai és automatikus, azaz nem tudatos szinten lezajló pszichológiai mechanizmusok segítségével nem tudunk már egy mozgásfeladatot végrehajtani) — *a mozgás szabályozásában képzetek, sőt az érzékszervi benyomások mellett értelmes gondolatokkal is átszőtt mozgásminták vesznek részt.* Egy *mozgásfajta hovatartozását* (vagyis, hogy a sport az „csupán mozgás" vagy már cselekvés) tehát *nem az egyes részeinek* önmagában *izolált jellege, hanem* annak az egész *mozgásrendszernek a jellege határozza,* amelynek szerves részei. *Puni* (1961) még a készségeket is tudatos folyamatoknak tartja, „tekintet nélkül a tanult cselekvésekben jelenlevő tudattalan mozgásokra".

A bonyolult sportmozgások mint cselekvések éppen akkor és az által válnak mind eredményesebbé, mind optimálisabban szabályozottá, ha minél több szakasza, mozzanata lesz automatizált, ha a sportági tevékenység minél hosszabb mozgássorozata épül be — a mozgásos cselekvéstanulás következtében — a mozgáskészségekbe. *Az automatizálódás arányában tehermente-*

sülnek ugyanis a magasabb szintű tudatosan szabályozó agyi központok, s válnak szabaddá egyre bonyolultabb mozgásos cselekvések irányítására, egyre bonyolultabb mozgásfeladatok megoldására. Az egyes sportágak azonban nagymértékben különböznek abból a szempontból, hogy milyen mértékben lehetséges az adott mozgásrendszer automatizálása. Nyilvánvaló, hogy az atlétikai dobószámok vagy a súlyemelés esetében szinte az egész mozgásfolyamat automatizálható, beidegzett készséggé tehető, míg pl. a labdajátékok vagy a küzdősportok esetében a készség szintjén végrehajtott rövidebb vagy hosszabb mozgássorozatokba igen gyakran beleszövődnek a tudatos észlelési folyamatok (helyzetfelismerés), értelmi (taktikai) megfontolások és döntések. *E sportági eltérések oka* végső soron az adott sportági tevékenység *külső — tárgyi és személyi — környezetének bonyolultsága, a sporthelyzetek variációs skálája.* E külső tényezők és helyzetek varianciáját az adott sportág *játék-*, ill. *versenyszabályai is* meghatározzák.

A sportmozgásnak mint cselekvésnek a bonyolultságával szükséges volt megismerkednünk, hogy a sportmozgásnak *a tulajdonságait* valóban *pszichológiai szempontból* elemezhessük. A mozgás alapvető tulajdonságaként tárgyalt téri-idői struktúra pl. nem pszichológiai vagy legalábbis nem elsődlegesen pszichológiai tulajdonság, hanem fizikai kategória.

A sportmozgásnak végső fokon egyetlen tulajdonsága van: a pszichikus tényezők által *is* megvalósított *szabályozottsága.* Ez a szabályozottság azonban igen sokrétű, így különböző szempontok szerint jellemezhető. A pszichológiai szakkönyvek ugyanis a mozgás tulajdonságai címén valójában a mozgás szabályozásának tulajdonságait ismertetik. Igaz, hogy e tulajdonságok ugyanakkor — a szabályozottságon keresztül — a mozgást jellemzik. Melyek tehát a mozgásszabályozás főbb paraméterei? Ezek:

1. *téri,*
2. *időbeli* és
3. *erőbeli,* azaz dinamikai paraméterek.

A szabályozás további tulajdonságai az előzőek valamilyen szempont szerinti kombinációi, és rendszerint már mozgássorozatra vonatkoznak:

4. *sebesség* és *sebességváltozás,* azaz gyorsulás, lassulás. A téri és időbeli paraméterek együttesen határozzák meg. *Még egyetlen mozgásra, mozdulatra is jellemző* lehet. Folyamatos, azaz *kontinuus mozgástulajdonság.* Több mozgásból álló mozgássorozat meghatározott eredményre időzített sebességét *tempónak* nevezzük.

5. *Ütem.* Már több egymással összefüggő megszakított, azaz *diszkrét mozgás tulajdonsága.* Idői meghatározottsága kettős: *a)* az egyes mozgások sebességén és *b)* a mozgások közötti szüneti időn keresztül.

6. *Ritmus.* Egymással összefüggő és egységet alkotó diszkrét mozgások tulajdonságai. *Téri, időbeli és dinamikai paraméterek együttesen határozzák meg.* Amíg az ütemet alkotó mozgások közötti szüneti idők azonosak, a ritmust a szüneti idők (s ezzel együtt a téri és dinamikai mozzanatok) *szabályszerű változása* jellemzi. Ha e változások nem szabályszerűek, aritmikus mozgásról beszélünk. A ritmus a legösszetettebb mozgástulajdonság: ütemekből áll, s tempó, illetve tempóváltozás is jellemzi.

A különböző pszichológiai szakkönyvek ezen kívül még számos *komplex mozgástulajdonságot* sorolnak fel, így pl. *Rubinstejn* (1964): koordináltság, pontosság, biztosság, rugalmasság, ügyesség stb. Véleményünk szerint ezek tetszés szerint továbbszaporíthatók anélkül, hogy valamilyen módon rendszerezték volna. (Arról nem is beszélve, hogy a felsorolt tulajdonságok némelyike — pl. rugalmasság, ügyesség — nem is magát a mozgást, hanem az embert jellemző tulajdonság, képesség.) Pedig erre is van lehetőség. Az említett komplex tulajdonságok közül ugyanis egy kiemelkedik jelentőségével s azzal az átfogó jellegével, hogy valamennyi többi (és még lehetséges) komplex tulajdonságot magában foglalja. Ez *a koordináltság.* A pontosság, a rugalmasság, az ügyesség s ennek számos fajtája

mind csupán a koordináltságnak különböző megnyilvánulásai. Mit nevezünk koordinálásnak, összerendezésnek? Minden szándékos mozgás koordinált mozgás. *A koordinálás* vagy koordináció *a mozgás* szabályozására fenntartott fogalom. Koordináción értjük *az emberi mozgás szabályozásának azt a módját, amely a neuromuszkuláris rendszer célszerű működésén keresztül az egyes testrészek és az egész test mozgásait egymással és a külső környezettel térileg, időileg és dinamikailag összehangolja.*

A mozgás pszichológiájának természetesen feladata e különböző komplex tulajdonságoknak mint a koordináltság különböző megnyilvánulásainak az elemző és szintetizáló leírása, hiszen *az egyes konkrét sportágak mint mozgásos cselekvésrendszerek éppen a koordináltsági követelményeik és lehetőségeik tekintetében különböznek egymástól.* A mozgás koordináltságának s ezzel együtt egyszersmind a mozgásfajtáknak a pszichológiai elemzése abban áll, hogy feltárjuk: *hogyan vesznek részt a mozgáskoordinációban* a különböző pszichofiziológiai és pszichológiai jelenségek, *az idegrendszeri mechanizmusok, a megismerő funkciók, az érzelmek, az irányulások,* a személyiségben többé-kevésbé megszilárdult *készségek, képességek és jellemvonások.*

Fejtegetésünkben ezzel eljutottunk *a sportmozgások felosztásának* a kérdéséhez. A sporttudományi szakirodalomból különböző osztályozási rendszerek ismeretesek (pl. *Farfelj, J. W.*, 1968., *Kodym, M.*, 1967., *Vanek, M.*, 1968). A témával foglalkozó kutatók valójában *nem az egyes sportmozgásokat, hanem a mozgásos cselekvésrendszereket mint sportágakat osztályozzák.* Indokolt tehát a mozgásokkal kapcsolatban a léptékrend kérdésének a tisztázása, valamint a felosztás elveinek és szempontjainak a meghatározása is.

Farfelj ismert felosztásában ciklikus, aciklikus, összetett aciklikus és nem állandó jellegű mozgásokat különböztet meg. Osztályozását, mely fenomenológiai szempontokat követ, elsősorban a sportfiziológiában alkalmazzák, használják.

Vanek felosztása több szempontú és főként pszichológiai jellegű. Ő 5-féle sportágcsoportot különböztet meg: 1. mobilizációs funkciósportágakat, 2. szenzomotoros, 3. esztétikus-koordinációs, 4. veszélyes sportágakat és 5. sportjátékokat. *Kodym* osztályozási rendszere mindössze abban tér el az előzőtől, hogy az 5. kategóriát ő szétbontja egyéni és csoportos anticipációs sportágakra.

Larson és *Yocum* egyik munkájukban (1951) — mint azt *Hepp Ferenc* idézi (1973) — a motorikus képességek és készségek három egymásra épülő fokozatát különböztetik meg: „*a)* alapvető ismérvek, feltételek: izomerő, állóképesség, gyorsaság, pontosság, egyensúly, ritmus, testi koordináció, érzékelés, motorikus koordináció, mozgékonyság, biztonság, fürgeség; *b)* alapvető motorikus készségek: futás, ugrás, dobás, fogás, rúgás, mászás, vetődés stb.; *c)* sportmozgáskészségek: az egyes sportágak sajátos technikája, mozgásmódja."

Szükséges, hogy a röviden ismertetett felosztásokkal kapcsolatban néhány észrevételt tegyünk.

Larson és *Yocum* fokozati megkülönböztetései a mozgásfajták egyes léptékrendjeit tartalmazzák a *b)* és *c)* pontokban. Az „alapvető ismérvek, feltételek" címén azonban — meglehetősen keverten — bizonyos képességeket (pl. állóképesség, izomerő), mozgásszabályozási paramétereket (pl. gyorsaság, ritmus), tulajdonságokat (pl. mozgékonyság, biztonság) és pszichikus funkciókat (pl. érzékelés) sorolnak fel.

A sportmozgások *léptékrendjén* azoknak különböző bonyolultsága szintjeit értjük. Ilyen léptékrendeket jelent pl. — az átfogóbb egységektől a kisebb bonyolultságú összetevők, mozgások felé haladva — torna, szertorna, korlátgyakorlatok, henger előre. A sportmozgások felosztásánál ügyelni kell arra, hogy *csak azonos léptékrendű mozgásokat lehet egy alrendszerbe foglalva osztályozni, illetve összehasonlítani.* Nincsen értelme tehát az olyan összehasonlításnak pl., amelyik a röplabdázás sáncoló mozgását a kosárlabdázás védőjátékával veti egy-

be. Egy-egy sportág mozgásanyagán belül is (a következő „alacsonyabb" léptékrend szintjén) igen különböző típusú mozgásokat, mozdulatokat figyelhetünk meg. Ugyanakkor a különböző sportágak mozgásanyagában is találhatunk azonos típusú mozgásokat és mozgáselemeket. Például az „aciklikus" gerelyvetésben és az „összetett aciklikus" tornában is találunk ciklikus elemeket (nekifutás a szekrényugrásoknál). *Farfelj* felosztása tehát a sportmozgásokat a sportági mozgásrendszer egészéhez viszonyítva egy „alacsonyabb" léptékrendben ragadja meg. Ez a megközelítésmód a sportfiziológia számára megfelelő lehet, de *a sportpszichológia* számára nem, mivel ez utóbbinak mindig *a tudatos cselekvésszabályozás legátfogóbb léptékrendjéből kell kiindulnia.*

Vanek és *Kodym* már pszichológiai szempontból valóban lényeges mozzanatokat ragadnak meg osztályozásukban. Az ő esetükben legfeljebb az elnevezésekhez fűzhetünk kritikai észrevételeket. Igaz ugyan, hogy a golf, az íjászat és a lövészet esetében az érzékelés (a látás) és mozgás összehangolása (a célba találás érdekében) alapvető fontosságú, azonban ezeken kívül valamennyi sportágban a „szenzomotorikus" tényezőknek fontos szerepe van. Igaz az is, hogy a művészi tornában, a műkorcsolyázásban az „esztétikai-koordinációs" jelleg az uralkodó, de melyik sportág az, amelyikben a koordinációnak nincsen jelentősége? Hasonló a helyzet az anticipáció műveletével. Valóban a labdajátékokban és a küzdősportokban van leginkább fontos szerepe, de számottevő még más sportágakban is, mint pl. az autó- és motorsportokban, valamint a futóvad- és az agyaggalamblövésben is.

E fejezet mondanivalójának összefoglalásaképpen mi is kísérletet teszünk a sportmozgások osztályozására, annak tudatában, hogy ez is továbbfejleszthető, korrigálható. Ez természetes is, hiszen a sportpszichológiának ebben a lényeges kérdésében csak akkor várható viszonylag egzakt és differenciált megoldás, ha a sportági pszichológiai profilokat megbízható kísérleti alapon már részletesen kidolgozták. Ez a tény ugyanakkor a mozgásos cselekvéstanulás törvényszerűségeinek a feltárását is meggyorsíthatja (*Nagy Gy.*, 1972). Mindez azonban még hosszú évek, esetleg évtizedek igen gondos kutató munkáját igényli.

A sportmozgások pszichológiai osztályozásának főbb *elvei*:

1. A sportmozgásokat mint *cselekvéseket* kell osztályozni.

2. Az osztályozás során a *legátfogóbb léptékrendből*, a *sportágakból* kell kiindulni mint mozgásos cselekvésrendszerekből. Az „alacsonyabb" léptékrendek felé haladva nyilvánvaló, hogy a különböző sportági cselekvésrendszerek egyes elemei hasonló vonásokat mutatnak (*Rókusfalvy*, 1972).

Az egyes sportágak pszichológiai *összehasonlításának az alapja:* a mozgásos *cselekvésszabályozás*, a *mozgáskoordináció módját* s ezzel abban a különböző *pszichikus funkciók, személyiségtényezők részvételét és szerepét meghatározó környezeti tényezők* (beleértve a játék- és versenyszabályokat is) *vezérlő és szabályozó hatása.*

Valamennyi sportági tevékenységben megtaláljuk:

- a küzdés mozzanatát,
- a kockázatvállalást, következésképp
- az akarati erőfeszítés szükségességét,
- a proprioceptív és ezen belül a kinesztézis kiemelt fontosságát,
- a szenzomotoros koordinációt és
- az egész személyiség teljes regulációs apparátusának részvételét a sporttevékenységben.

Az eltérések ezen minden sporttevékenységben megtalálható mozzanatokon belül inkább a küzdés jellegében, a kockázatvállalás mértékében és a tét s a vállalt következmény tartalmában, az akarati erőfeszítés jellegében és időtávlatában, a kinesztézis részvételi arányában, a szenzomotoros koordinációban részt vevő funkciók „munkamegosztásában" jutnak kifejezésre.

A lényeges eltérések az egyes sportágak, sportági csoportok között a mozgásos cse-

lekvésszabályozás szerkezetében és működésében figyelhetők meg. Ezt azonban dialektikusan meghatározza — az adott sporttevékenység szempontjából lényeges — külső környezeti tényezők rendszere, elsősorban a szabályokban megkötött

— tárgyi környezet jellege, álló vagy változó volta,
— a sporteszközök jellege és rendeltetése,
— a személyi (társas) környezet jellege és szerkezeti bonyolultsága,
— a lehetséges sporthelyzetek varianciája és előfordulásuk valószínűsége.

Az egyes sportágakban a tevékenység eredményessége attól függ, hogy a sportoló mennyire képes — a szabályokban előírt módon — a viszonylag állandó vagy változó helyzetekben a környezet tárgyi, eszközi és személyi tényezőihez alkalmazkodni, azokkal célszerűen bánni.

A sporttevékenység pszichikus szabályozásmódját meghatározó külső környezetrendszer jellemző jegyei alapján a sportágak azon csoportja áll *az egyik pólusban*, amelynek külső (tárgyi vagy személyi) *környezete bonyolult, változó* (pl. különböző sportjátékok és küzdősportok). Ezekben a sportágakban a proprioceptív érzékelés mellett az exteroceptív érzékelésnek (különösen a látásnak) nagyobb szerep jut, a tevékenységben nő a megismerő funkciók (pl. taktikai gondolkodás) jelentősége, következésképp a tudati igénybevétel mértéke is. Ugyanakkor csökken a tevékenység hosszú szakaszokra kiterjedő automatizálásának lehetősége, tehát szükségképpen mások a mozgáskészség kialakításának nemcsak a lehetőségei, hanem a módszerei is. A *másik pólust* viszont azok a sportágak alkotják, amelyek *a viszonylag állandó és nem bonyolult környezettől* alig függnek (atlétikai dobások, súlyemelés). Ezekben egyértelmű a propriocepció s ezen belül a kinesztézis dominanciája, a telereceptív érzékelésnek nincsen vagy alig van jelentősége, és növekszik a tevékenység hosszabb szakaszokra kiterjedő automatizálásának lehetősége.

Felosztásunkban a következő *sportági csoportokat* különböztetjük meg.

1. *Csoportos játékok.* A játék meghatározott méretű, állandó jellegű tárgyi környezetben (pályán) megy végbe valamilyen eszközzel (labdával, koronggal stb.). A játékhelyzetek széles skálán és különböző valószínűséggel változnak. A helyzetek varianciáját a játékszabályok is meghatározzák, és ezt a varianciát csak növeli a csapat tagjainak emelkedő száma (pl. kosárlabdában 5 fő, női lacrosse csapatban 12 fő).

2. *Páros játékok.* Ebben a sportági csoportban a helyzetek varianciája szűkebb (noha nincsen két egyforma „labdamenet" a gyakorlatban), mivel csupán 1—1 ellenfél áll szemben egymással a játszma során. Az 1. és a 2. kategória között átmenetet jelentenek — teniszben és asztaliteniszben — a párosok, amelyekben 2—2 játékos kerül egymással szembe. A játék taktikája itt bonyolultabbá válik, mivel az egyes játékosoknak nemcsak az ellenfél képességeit és játékmodorát kell ismerni, hanem a saját játékostárshoz is alkalmazkodni kell.

3. *Küzdősportok.* Ugyancsak állandó jellegű és meghatározott méretű tárgyi környezetben (birkózószőnyegen, tatamin, ringben, páston) folyik a küzdelem. A sporthelyzetek varianciája — a lehetséges dobás-, fogás-, ütéskombinációk stb. következtében — szinte végtelen. A küzdelem — kivéve a vívást — közvetlenül „test test elleni". Tiszta formája a birkózás, amely teljesen eszköztelen (azaz puszta kézzel, erővel, ügyességgel mérkőznek). A cselgáncsban és a vívásban a mozgás szabályozását már olyan eszközi tényezők is befolyásolják, mint a ruházaton az öv vagy a fegyver.

4. *Ember-eszköz rendszerű, idő-térleküzdő sportágak.* Közös vonása valamennyi idetartozó sportágnak, hogy a meghatározott pályán való haladás valamilyen eszközzel, esetleg géppel történik, amely a mozgás közegéhez, talajához (szárazföld, jég, víz, levegő) alkalmazkodva a sebesség fokozását célozza. A sportoló tehát az adott eszközzel, géppel együtt alkot egy funkcioná-

A sportágak osztályozása

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Csoportos játékok kézilabdázás kosárlabdázás röplabdázás labdarúgás rugby amerikai futball baseball cricket gyeplabdázás lacrosse jégkorongozás bandy (jéglabda) görkorcsolya-hoki vízilabdázás	*Páros játékok* tenisz asztalitenisz tollaslabdázás (badminton)	*Küzdősportok* birkózás szambó cselgáncs karate ökölvívás vívás	*Ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sportágak* korcsolyázás görkorcsolyázás sízés (lesiklás, futás, ugrás) bob, sportszánkó skeleton jégvitorlázás evezés kajak-kenu kajak-slalom vitorlázás kerékpározás motorozás autóversenyzés motorcsónak-versenyzés lovaglás vitorlázórepülés	*Egyéni immanens sportágak* versenytorna művészi torna akrobatikus torna műugrás	*Instrumentális célleküzdő sportágak* íjászat sportlövészet tekézés bowling golf	*Idő- és térleküzdő sportágak* atlétikai futások atlétikai ugrások tájékozódási futás úszás	*Instrumentális térleküzdő sportágak* atlétikai dobások	*Instrumentális súlyleküzdő sportágak* súlyemelés

10.	11.
Összetett sportágak — 3./4./6./7.: öttusa — 4./6./7.: négytusa — 7./8.: (férfi) tízpróba (női) ötpróba	*Vegyes típusú sportágak* — 1./4.: kerékpárpóló lovaspóló — 1./6.: jéglövészet — 4./5.: műkorcsolyázás mű-görkorcsolyázás vízisíelés műkerékpározás műrepülés műlovaglás — 4./6.: ejtőernyőzés (célba ugrás)

lis egységet (pl. az autóversenyzésben ember-géprendszert). Pszichológiailag ez — a szükséges technikai, műszaki ismeretek elsajátításán túl — azt jelenti elsősorban, hogy a haladás — eltérő hajtóerejű — eszköze beépül a sportoló „testsémájába". Ő azzal szinte „összenő", saját teste megnövekedett részének érzi. A mozgáskoordináció éppen ezáltal válik sajátossá és másként bonyolulttá, hogy a haladás eszközének (pl. korcsolya, kerékpár, motorcsónak) fizikai, műszaki tulajdonságai a testséma következtében szinte „közvetlen" mozgásszabályozó tényezőkké válnak. E sportágak tudati igénybevétele egyrészt ezen eszközök bonyolultságával és haladási sebességével arányosan nő. A tevékenység tárgyi környezete a pályán való haladással állandóan változik, viszont a helyzetek varianciája — a játékhoz és küzdősportokhoz képest — viszonylag szűkebb (noha közös pályán — pl. motor-, autóversenyen — rendkívül váratlan lehet). E sportágakon belül sajátos helyet foglal el a lovaglás, ahol az „ember-géprendszer" nem emberi alrendszere egy nagyon bonyolult élőlény, „aki" éppúgy bajtárs, mint „ellenfél" is lehet.

5. *Egyéni immanens sportágak.* Az eddig tárgyalt és az ezután tárgyalásra kerülő valamennyi sportág közös vonása, hogy a sportcselekvések célja „kívül" fekszik a sportoló mozgásain, tehát a sportoló mozgásos cselekvésrendszere csak eszköz valamilyen tárgyi cél (pl. labdát, korongot a kapuba juttatni, ellenfelet két vállra fektetni, minél rövidebb idő alatt célba jutni, minél több 10-es kört lőni, sportszert minél messzebbre dobni, minél nehezebb súlyt kinyomni stb.) elérésére. Vannak azonban olyan sportágak — a torna és a műugrás —, amelyekben a mozgás célja a mozgáson „belül" marad, és a teljesítmény értékelésének alapja maga a mozgás tartalma (különböző nehézségi fokú mozgáselemek) és formai kivitele. Innen ered az elnevezés (belül marad latinul: immanet): immanens sportágak. E sportágakra alapvetően jellemző, hogy a versenyzőnek tulajdonképpen egyetlen ellenfele — önmaga s az értékelés, amely pontozással történik, mindig tartalmaz valamilyen szubjektív mozzanatot a formai kivitel esztétikumának egyéni megítélése következtében. Adott esetben a külső környezet állandó, a helyzetek varianciája szűk, a mozgásos cselekvésszabályozás mégis igen bonyolult, és a tudati igénybevétel nagy, mivel a mozgások tartalma (pl. C-elemet tartalmazó gyakorlat) és formai kivitele igen sokoldalú követelményeket támaszt a sportolóval szemben, nagyon finom szabályozást igényel.

6. *Instrumentális célleküzdő sportágak.* Minden esetben valamilyen eszköz segítségével kell egy vagy több céltárgyat leküzdeni különböző távolságból. Általában mind a környezet állandó, mind pedig a helyzetek kevéssé változóak. Első esetben kivételt jelenthet az íjászatban az aktuális széljárás és -erősség, a helyzetvariancia tekintetében pedig a mozgó cél (futóvad-, agyaggalamblövés) vagy a célok területi szétszórtsága (golf).

7. *Idő- és térleküzdő sportágak.* A sportoló saját erejéből — gyaloglás, futás, ugrás vagy úszás segítségével — küzd le különböző távolságot. A sportteljesítmény értékelése a gyaloglás, futás és az úszás esetében időegységekkel, az ugrás esetében távolságbeli mértékegységekkel történik. A környezet a pályán való haladás ellenére viszonylag állandónak (hosszútávok esetén egyenesen monotonnak) tekinthető. A helyzetek skálája is szűk. Ez utóbbi tekintetben bizonyos fokig kivételt jelent és nagyobb tudati igénybevétellel jár a tájékozódási futás, amelynél idegen, változatos terepen térkép segítségével kell meghatározott távolságot leküzdeni. A csoporton belüli mozgásszabályozási eltéréseket még a mozgás közege (szilárd talaj, víz, levegő), dimenziója (hosszúság, magasság) és céltávolsága (rövid, közép, hosszú) határozza meg.

8. *Instrumentális térleküzdő sportágak.* Az atlétikai dobások tartoznak ide. Közös vonása valamennyinek, hogy különböző alakú és súlyú sportszert kell saját erőből megfelelő felgyorsítás után minél messzebbre eljuttatni (a célzás elhanyagolható,

csak a szektorhatárok veendők figyelembe). A külső környezetnek alig van jelentősége, a „belső" mozgásmintának annál nagyobb. Ez utóbbi kialakításában fontos szerepe van a testsémának. A testséma funkciója azonban eltér a 4. kategória sportágaiétól.

A sportszer (súly, gerely, diszkosz, kalapács) — a rávonatkozó technikai, mozgásballisztikai ismeretek és a hozzákapcsolódó tapintási és kinesztéziás élmények alapján — beépül ugyan a sportoló testsémájába, azonban a dobás pillanatában „leválik" arról, pontosabban: a testséma aktuálisan „megnyúlik" (a gyakorlott sportoló ugyanis már a dobás pillanatában, a szer földet érése előtt érzi, jó volt-e, kicsúszott-e, hogyan sikerült a dobása).

9. *Instrumentális súlyleküzdő sportágak.* Tulajdonképpen egyetlen sportág, a súlyemelés (ill. annak különböző, most már csak két száma) tartozik ide. A külső környezetnek ebben a sportágban nincsen jelentősége. A helyzetvariancia is itt a legszűkebb. A belső mozgásminták varianciáját a fogásnem és a súlykülönbség határozza meg.

10. *Összetett sportágaknak* nevezzük azokat, amelyek több különböző típusú sportági számból állanak, mint pl. az öttusa a 3., 4., 6. és 7. kategória egyes számaiból.

11. *Vegyes típusú sportágak* közé viszont azokat soroljuk, amelyek egy számból állnak (vagy egy-egy számában; pl. műkorcsolya), de az több sportági típus jellemző jegyeit viseli magán; pl. a kerékpárpóló a csoportos játék és az ember-eszköz rendszerű sportágak (l. 4.) jellegzetességeit.

Felosztásunkat végül egy táblázatban (l. táblázat) foglaljuk össze. Ebben viszonylagos teljességre törekedve — nemcsak az olimpiai vagy a Magyarországon művelt összes sportokat osztályozzuk, hanem azokat a sportágakat is — összesen 69-et —, amelyeket csak külföldön művelnek.

A sportágaknak, mint mozgásos cselekvésrendszernek, a pszichológiai osztályzása két területen hasznosítható a gyakorlatban: a mozgásos cselekvéstanulás és a sportági profilok kidolgozása területén.

Irodalom

Ballreich, R., 1972., Probleme und Methoden der Bewegungsforschung. Zur Optimierung sportmotorischer Leistungen. Sportwissenschaft. 1.

Drever, J., 1956., A dictionary of psychology. Penguin Books, Harmondworth, Middlesex.

Farfelj, W. S., 1968., A járulékos információk szerepe a mozgásműveletek oktatásában. Roczniki Nankowe, AWFW, 8. köt. Varsó. (TFKI szakfordítás)

Fetz, F., 1966., Zum Begriffssystem der Bewegungslehre der Leibesübungen. Leibesübung 17.

Galla F., 1969., Cselgáncs (judo) és önvédelem (aikido). Sport, Budapest.

Hepp F., 1973., A mozgásérzékelés kísérleti vizsgálata sportolókon. Akadémiai Kiadó, Budapest. (Sajtó alatt)

Kodym, M., 1967., A sport pszichológiai tipológiája. Sport Wycznowy, 1. sz. (TF dokumentáció)

Larson, L. A., Yocum, R. D., 1951., Measurement and evoluation in physical, health and recreation education. St. Louis.

Nagy Gy., 1972., A cselekvéstanulás néhány pszichológiai és ezzel összefüggő módszertani problémája. In: A testnevelés néhány tantárgy-pedagógiai problémája. Országos Pedagógiai Intézet, Budapest.

Puni, A. C., 1961., Abriss der Sportpsychologie. Sportverlag, Berlin.

Dr. Rókusfalvy P., 1972., Általános lélektan. Tankönyvkiadó, Budapest (A Magyar Testnevelési Főiskola jegyzete)

Rubinstejn, Sz. L., 1964., Az általános pszichológia alapjai I—II. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Vanek, M., 1968., Psychodiagnostische Methoden im Sport. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin. Vol. 16. Nr. 3/4.

---

* A motórium kifejezést a pszichológiai szakirodalomban kevéssé használják, s inkább anatómiai, ill. fiziológiai fogalomnak tartják. *Drever J.* Pszichológiai Szótára szerint (1956) e fogalmon azokat „az agykérgi és kéreg alatti központokat és területeket" értik, amelyek „az akaratlagos vagy harántcsíkolt izomrendszer tevékenységét közvetlenül irányítják". A pszichológiában inkább használatos — azonban jóval tágabb gyűjtőértelemben — a mozgásosság kifejezés. A sportkinezológia a motórium fogalmát a mozgásossággal rokon és hasonlóan tág értelemben alkalmazza.

A köredzés alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben és sportban (III.)

N. GOMBOS MARIANNA

A köredzés alapmódszerei és szervezési formái

A terhelési módszerek a munka és nyugalom, feszítés és ellazulás törvényszerű váltakozásán, illetve az intenzitás és terjedelem közötti kölcsönhatáson alapulnak. Tisztázzunk mindenekelőtt néhány alapfogalmat:

— A meghatározott intenzitású gyakorlatozást és az azzal összefüggő különböző hosszú szüneteket gyakorlás- vagy ingersűrűségnek nevezhetjük.

— Az ismétlések száma a szervezetre ingerterjedelemként hat.

— Végül az az idő, amely alatt a gyakorlatozás vagy egy hosszan tartó inger, vagy több rövid inger összege hat a szervezetre, ingertartam kifejezéssel jelölhető. Az ingererősségben, ingersűrűségben, mozgásfrekvenciában, az intenzitás fogalmának differenciálása és a terjedelem fogalmának differenciálása az ingerterjedelemben és ingertartalomban lehetővé teszi, hogy a gyakorlás minden szervezeti-módszertani formájánál meghatározzuk a pontosan jellemzett terhelési módszert, annak fiziológiai hatását, az edzéseffektust. Ilyenek a tartós intervallmunka (extenzív és intenzív) és az ismétlőmunka módszerei. A következő vázlat és az 1—4. ábrák (M. Scholich alapján)* rövid áttekintést adnak az alapmódszerek összefoglalásáról, jellegükről, pszichológiai hatásukról és edzéseffektusukról.

* 1. mű 14—15. o.

1. A tartós módszer (l. 1. ábra)

A gyakorlatok ingererőssége a maximális teljesítőképesség 25—75%-áig progresszíven emelkedik.

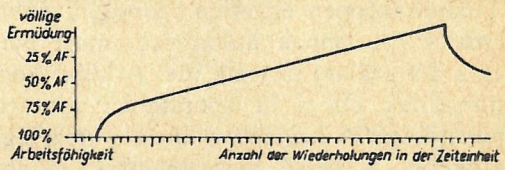
A gyakorlatok ingersűrűsége: gyakorlatozás szünet nélkül.

A gyakorlatok ingerterjedelme: igen nagy (futás-km, a felemelt terhek összege kp-ban, kpm-ben, kpm/sec-ban).

A gyakorlatok ingertartama: igen hosszú (vagy egy igen hosszan tartó gyakorlat, vagy igen sok rövid ideig tartó gyakorlat).

Fiziológiai hatás: szív-, keringésreguláció, kapillarizáció, oxigénfelvevő képesség.

Edzéshatás: akarati tulajdonságok, általános (alap) állóképesség, speciális (lokális izom) állóképesség.



1. ábra. A tartós módszer sematikus ábrázolása

2. Intervallmódszer (l. 2—3. ábra)

A gyakorlás következtében a pulzusfrekvencia eléri a 180/percet. Egy nem tökéletes („kifizetődő") szünet után, amely 45—90 másodpercig tart, a pulzusnak kb. 120/percre kell visszatérnie. A szünet időtartama egyénileg különböző.

a) Extenzív intervallmódszer

A gyakorlatok ingererőssége — futás: a maximális teljesítőképesség 60—80%-a; erőgyakorlatok: 50—60%.

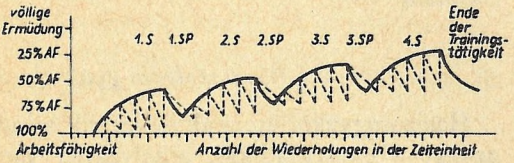
A gyakorlatok ingersűrűsége: sok gyakorlat — ismétlés 45—90 másodperces szünetekkel.

A gyakorlatok ingerterjedelme: minden gyakorlatot (futó- és erőgyakorlatok) kb. 20—30-szor kell ismételni (szériákban is lehet).

A gyakorlatok inger időtartama: futás: távonként 14—70 mp; erőgyakorlatok: 15—30 másodperc.

Fiziológiai hatás: szív-, keringésreguláció, kapillarizáció, oxigénfelvevő képesség, anyagcsere.

Edzéshatás: általános (alap) állóképesség, speciális állóképesség, erő-állóképesség, akarati tulajdonságok.



2. ábra. Az extenzív intervallmódszer sematikus ábrázolása (S = széria, SP = szériaszünet)

b) Intenzív intervallmódszer

A gyakorlatok ingererőssége: futás: a maximális teljesítőképesség 80—90%-a, erőgyakorlatok: 75%-a.

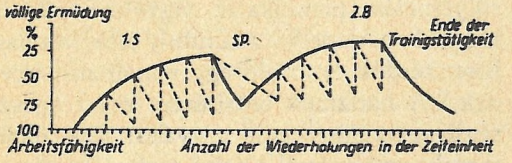
A gyakorlatok ingersűrűsége: 90—180 másodperces szünetek.

A gyakorlatok ingerterjedelme: futás: 10—12 ismétlés, erőgyakorlatok: szériánként 8—12 ismétlés.

A gyakorlatok ingertartama: futás: 12,5—60 mp között, erőgyakorlatok: 8—15 másodperc.

Fiziológiai hatás: szív-, keringési reguláció, kapillarizáció, anyagcsere, pufferkapacitás, energiapotenciál, izomkeresztmetszet, szenzomotoros koordináció.

Edzéshatás: speciális (lokális izom) állóképesség gyorsasági vagy erő-állóképességként, gyorsasági erő, gyorsaság részben maximális erő.



3. ábra. Az intenzív intervallmódszer sematikus ábrázolása

3. Ismétlőmódszer (l. 4. ábra)

A gyakorlatok ingererőssége: futás: a maximális teljesítőképesség 90—100%-a, erőgyakorlatok: 90—100%-a.

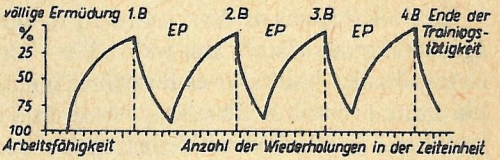
A gyakorlatok ingersűrűsége: futás: pihenőszünetek a távoktól függően 3—45 percesek; erőgyakorlatok: 3—4 percesek.

A gyakorlatok ingerterjedelme: futás: adott táv lefutása 1—3-szor; erőgyakorlatok: 3—6 ismétlés szériánként vagy 20—30 egyes-emelés.

A gyakorlatok ingertartama: rövid.

Fiziológiai hatás: anyagcsere, energiapotenciál, pufferkapacitás.

Edzéshatás: maximális erő, maximális gyorsaság, gyorsulási képesség, gyorserő, speciális állóképesség.



4. ábra. Az ismétlőmódszer sematikus ábrázolása (B = terhelés, EP = pihenőszünet)

A köredzés egyes variánsait a célból alkalmazzák, hogy lehetőleg minden izmot azonosan váltakozva, a szív-, keringési és légzési rendszert, az anyagcserét azonban állandóan megterheljük. Egy meghatározott alap- és terhelési módszer alárendelésével lehetséges a mozgástulajdonságok, differenciált és a komplex tulajdonságok mint gyorsasági állóképesség, gyorsasági, erő, erő-állóképesség fejlesztése. Az összes variáns alkalmazásával elérhető a testi teljesítőképesség (fitness) emelése.

A fő izomcsoportok váltakozó terhelését M. Scholich szimbólumban ábrázolta (l. 5. ábra)*, amely hangsúlyozza, hogy a fő izomcsoportok terhelését az egyes állomásokon váltogatni kell. Azaz mialatt egy fő izomcsoport terhelést kap, egy másik fő izomcsoport aktívan pihenhet. Két vagy három különböző gyakorlattal egy és ugyanazon izomcsoportra egymás után is hathatunk mindig aszerint, hogy milyen edzéshatást akarunk elérni. A szív-, keringési, légzőrendszert, az anyagcserét a terhelés fokától és a köredzés módszertani

*1. m. 17. o.

szervezésétől függően erős terhelésnek tehetjük ki. A gyakorlatokat úgy választottuk ki, hogy meghatározott izmok igénybevételét szavatolják, és így mindjárt a gyakorlatok anatómiai osztályozását is adjuk.

M. Scholich anatómiai szempontok figyelembevételével osztályozta a gyakorlatokat, így ezek meghatározott izmok igénybevételét is szavatolják. Az alábbiakban ezt a felosztást ismertetjük:

1. A lábizomzat fejlesztésére szolgáló gyakorlatok

Erre alkalmasak az összes járó-futó, ugróágaskodó gyakorlatok, amelyek a láb-, térd- és csípőízület hajlítását és feszítését igénylik. Ezek erősítik a láb-alszár-comb és ülőizmokat. A lábizomzat fejlesztésére szolgáló csaknem valamennyi gyakorlatnál meghatározott módon szerepet játszanak a has-, csípő- és hátizmok. A hát-, kar- és vállizomzat erősítésére szolgáló gyakorlatoknál is gyakran részt vesznek a lábak, pl. a tárcsás súlyzóval végzett csaknem valamennyi gyakorlatnál (áttevés, lökés, szakítás).

2. A kar- és vállizomzat fejlesztésére szolgáló gyakorlatok

Azokat a gyakorlatokat, amelyeknek a kar- és vállerőt, illetve a mellizmok erejét kell javítaniuk, különböző szempontok szerint kellett összeválogatni. Különbség van aszerint, hogy a kar könyékben nyújtva vagy hajlítva van egy ellenállás leküzdése közben (saját testsúly, tornaszer). Ezért megkülönböztethetünk húzó-nyomó-szakító vagy dobógyakorlatokat a nyújtó-, támasztó-toló gyakorlatoktól. Ha viszont a kéz és az ujjak izmait kell erősíteni, akkor az úgynevezett szorító- vagy tartásos gyakorlatokat kell alkalmazni. Az egyes kontrakciós formák (pl. tárcsás súlyzó emelése mellig és onnan kilökése) legtöbbször kiegészítődnek, és biztosítják a szorítást és tartást, a húzást és felszakítást, a nyújtás és lökést egymás után. Az ilyen gyakorlatok révén főleg a trapézizom, az oldalsó fűrészizmok, a deltaizom, a kétfejű és háromfejű karizom, az alkarizmok erősödnek (hosszú és rövid ujjfeszítők és a kéz hajlítóizmai), valamint a nagy mellizmok és időnként a hosszú hátizom és az egyenes hasizom.

3. A hasizom erősítését szolgáló gyakorlatok

Hasizomgyakorlatoknak nevezzük mindazokat a gyakorlatokat, amelyeknél vagy mozdulatlan felsőtesttel nyújtjuk a lábakat, vagy a törzzsel szöget zár be, vagy fejmagasságig emeljük, illetve amelyeknél fix lábak esetében a törzs közelít a combhoz. Mindig figyelembe kell venni, hogy ezeknél a gyakorlatoknál a horpaszizom erősen érdekelt. A hasizomzatot különösen jól erősíti számos súlyzógyakorlat, pl. a súlyzók lendítése nyújtott karral, combtól vízszintesig vagy fejmagasságig. Ilyen gyakorlatokban a hasizom tevékenységének jellege statikus.

4. A hátizomzatot erősítő gyakorlatok

Azok a gyakorlatok erősítik a hátizomzatot, amelyekben terhet emelünk, vagy saját törzsünket, karunkat, lábunkat emeljük. Az ágyékcsigolya-környék sérüléseinek elkerülése érdekében úgy hajtsuk végre a gyakorlatokat, hogy 90°-os hajlításban ne csak a csigolyára nehezedjen a teher, hanem annak egy részét a lábak nyújtóereje vegye át. Akkor fordul elő sérülésveszély, ha a súlyemelés technikáját figyelmen kívül hagyjuk. (Alapelv: a kiinduló állásban hajlított térdek és a talp egy vonalban legyenek.) A hátizmok erősítésére ezért egészségügyi okokból azok a gyakorlatok alkalmasak, amelyeknél a felső test előre törzshajlításból domború háttal emelkedik fel (lábak fixálva), vagy fixált felsőtest esetében a lábakat emeljük (pl. bordásfalon hátsó lefüggésben lábemelés és leengedés).

Az erő, gyorsaság és állóképesség fejlesztése főleg az erőkifejtés intenzitásától, illetve a gyakorlatok ingererősségétől függ.

A köredzés gyakorlatainak kiválasztásakor ezért meg kell határozni a szükséges átlagos erőkifejtést. Így a köredzéssel nemcsak az állóképességet vagy izomerőt, hanem olyan komplex tulajdonságokat, mint pl. erő-állóképesség, gyorsasági állóképesség vagy meghatározott variánsokat, mint gyorsasági erő vagy maximális erő is javíthatunk.

Mi a program legtöbb gyakorlatánál azok magas megerőltetési foka miatt legfeljebb 10 ismétlést javaslunk. Ezáltal kellő mértékben figyelembe vettük az erőfejlődést. Magasabb teljesítőképességű sportolók és tanulók használhatnak medicinlabdákat, homokzsákokat stb., hogy a gyakorlatokat fokozott terhelésekkel is elvégezhessék. A gyakorlatok kiválasztása és a programok eltérő terhelése szempontjából a következő szabályokat kell figyelembe venni:

— erőkifejtés: a gyakorlatok megerőltetési foka 10 ismétlést enged,

— erőállóképesség-fejlesztés: a gyakorlatok megerőltetési foka több mint 10 és kevesebb mint 30 ismétlést enged.

Ha egy gyakorlatot 30-nál többször lehet megismételni, a hatásfok a mozgástulajdonságok komplex fejlesztése szempontjából jelentősen csökkent. Gyakorlásával csak az állóképesség tökéletesíthető. Ezáltal az izmok nem vastagabbak, hanem inkább vékonyabbak lesznek. Nagyobb erőteljesítmény a növekvő szenzomotoros koordinálóképesség és a javuló izomanyagcsere eredménye. Az edzéshatás főleg a gyakorlat módszertani megszervezésétől és terhelési fokától, valamint a gyakorlatozás eljárásmódjaitól függ.

Célszerűtlen ilyen összefüggésben erő-, gyorsasági és állóképesség-gyakorlatokról beszélni. Az edzéshatás szempontjából döntőek a gyakorlatozás közben alkalmazott módszertani eljárásmódok. A gyakorlatok változó terhelési fokának és végrehajtásának alapján egy meghatározott alapmódszer szerint fejleszthető vagy az erő, gyorsasági erő, gyorsasági állóképesség, vagy csak az állóképesség. Ezért azt javasoljuk, hogy a gyakorlatokat specifikus karakterük szerint így osszuk fel:

1. futások,
2. általánosan és speciálisan fejlesztő erőgyakorlatok,
3. nyújtó gyakorlatok,
4. lazító gyakorlatok.

Ha elhatároztuk, hogy a meglevő anatómiailag osztályozott gyakorlatokból meghatározott programot állítunk össze, a gyakorlatokat rendszerezni kell a köredzés szimbóluma szerint a fő izomcsoportok váltakozó terhelése szempontjából. Mindegy, hogy milyen irányban szemléljük közben a rajzot. Az a legkedvezőbb, ha az első gyakorlat a lábakat vagy az egész testet érinti.

Ezzel egyben jól működésbe hozható a keringés is. A köredzés előtt rövid, de erős bemelegítést végezzünk, ezzel az első gyakorlat kezdetekor előkészítettük a szív-, keringési és légzési rendszert az elkövetkező terhelésre.

Fontos, hogy az egyes gyakorlatállomásokat kártyákkal vagy címkékkel, amelyeken az állomás száma, a gyakorlatleírás és egy pálcikaemberrajz látható, érthetően kijelöljük. Meghatározott variánsoknál a kártyán a gyakorlatterjedelmet is meg kell adni, amely minden sportoló vagy tanuló számára kötött. A kártyákat legalább A/5-ös formátumban a falra vagy szerre, illetve kis állványra kell rögzíteni. Kezdetben az állomás számát írjuk a földre, és a következő állomás irányát egy kis nyíllal jelöljük meg.

Az állomások sorrendjét úgy kell elrendezni, hogy megközelítően egy kör vagy négyzet keletkezzen, így a nagyobb osztályoknak vagy csoportoknak sem kell a következő állomást keresniük. Ezért a számoknak a talajon és a jelzéseknek a cserénél azonnal szembe kell tűnniük. Ennek a szervezési-technikai intézkedésnek elmulasztása jelentősen csökkentheti a köredzés nevelő értékét.

Ha az osztályban vagy csoportban már szóbeli tájékoztatást adtunk az új rendszerről, vagy elkészíttetjük a tanulókkal a minta alapján a teljesítménykártyákat, vagy pedig kiosztjuk az előre nyomtatott vagy elkészített kártyákat. Tapasztalatok alapján

tanácsos, ha a tanár a gyakorlatokat egyszer maga is végrehajtja, vagy néhány megbízható tanulón kipróbálja azokat használhatóságuk vagy terhelési fokuk szempontjából. Ha a tanár elvégezte ezt az előkészítést, az egész osztállyal vagy csoporttal ismertetheti a gyakorlatokat. Ha lehetséges, három tanulónál többet ne állítson egy állomáshoz, ahol természetesen álljon mindenki rendelkezésére egy gyakorlási lehetőség. A tanár vagy egy tanuló minden állomáson bemutatja a gyakorlatot. Végül kapnak a tanulók 5 percet, hogy a gyakorlatokat maguk is kipróbálják. A próbakör után minden állomás gyakorlatát még egyszer megcsináltathatjuk egy tanulóval. A kivitelezés esetleges hibáit a tanár korrigálja.

A maximálteszt eredménye jelenti azt a kiinduló értéket, amelynek segítségével meghatározható az egyéni terhelés mértéke. Lebonyolítására azért is ügyelni kell, mivel ekkor találkoznak a tanulók először a köredzéssel a gyakorlatban. A későbbiekben a maximálteszt segítségével a teljesítőképesség változását ellenőrizhetjük. Lebonyolításának szabályait M. Scholich a következőkben így foglalja össze:*

— A testnevelőnek mindig újra utalnia kell arra, hogy a maximálteszt nél és a későbbi foglalkozásokon is elsősorban a pontos gyakorlati kivitelezés a fontos. Ha ez az utalás hiányzik, a tanulók igyekszenek lehetőleg sok ismétlést végrehajtani, a jó kivitelezés rovására.

— A testnevelő minden sportolónak és tanulónak világos utasítást adjon az ismétlések számára vonatkozóan (pl. fekvőtámasz: karok hajlítása és nyújtása = 1). Csaknem valamennyi kísérleti osztályban megfigyeltük, hogy a tanulók rosszul számolnak, ha nem figyelnek jobban oda.

— Sípjelre vagy vezényszóra minden tanuló egyszerre kezdi a gyakorlatokat. A gyakorlat ideje 30 mp. A gyakorlat végét akusztikus jellel adjuk meg.

Ezután következik a testnevelési órákon 40 mp, edzéseken 30—60 mp szünet. A szünet alatt vezetik rá a tanulók az elért ismétléseket a teljesítménykártyájukra, állomást cserélnek és kiindulóhelyzetet vesznek fel.

— Egységes jelre valamennyien ismét egyszerre kezdik el a gyakorlatokat.

Ha az első maximálteszt et így bonyolítjuk le, a 10 gyakorlathoz 10 perc idő szükséges. A testnevelő jelöljön ki a kör kezdetén egy megbízható tanulót, aki jelzi a 10. állomás megkezdését. Ez azért fontos, mert a testnevelő könnyen elveszítheti áttekintését az állomások fölött. Ennek elintézése után a testnevelő a stopperórára koncentrál, és rövid (10 mp-es) szünettel előrejelzést ad a gyakorlat megszakítása után rögtön következő pulzusmérésre: „Vigyázat, pulzus!" Egy „stop" vagy más jelre végződik a gyakorlatozási idő. Gyors számolás után: „1—2—3— rajt!" kell a pulzust mérni.

Mivel a tanulók pulzusfrekvenciájukat önállóan közölhetik, javasoljuk, hogy már a köredzés bevezetése előtt biológiai vagy testnevelési órán rendszeresen gyakorolják a pulzusmérést. Tisztázni kell még, hogy a pulzust a legkönnyebben a hüvelyk- és mutató-, illetve középső ujjal a nyaki verőéren lehet érezni. Néhány tanulónak segíteni kell, hogy megtalálja pulzusát a nyaki verőerén. Az ütéseket 10 mp-ig kell számolni. Hogy a számolási hibákat elkerüljük, a tanár rávezetteti a 10 mp-es értékeket a teljesítménykártyára (a pulzusrovatba).

Azután 1 és 2 perc szünet után ismét mérjük a 10 másodperces pulzust. Az állandó pulzusméréssel hétről hétre követhetőek a szív-, keringési rendszer alkalmazkodási folyamatai (a javuló szív-, keringési reguláció jele a terhelés utáni pulzusfrekvencia gyorsabb csökkenése). A testnevelő dönti el, hogy a pulzust csak a maximálteszt vagy minden köredzés után mérik. Maximálteszt nél a 10 másodperces pulzusfrekvenciát terhelés előtt közvetlenül és 1 és 2 perccel terhelés után kell mérni.

*1. m. 21. o.

(Folytatjuk)

A játékelemek alkalmazása a területvédelem elleni játékban

BÁNKI FERENC

A területvédelem kialakulása és annak alkalmazása mindig problémát jelentett sportágunkban. A játék történetét vizsgálva mind a tengerentúli, mind az európai és természetesen a hazai kosárlabdázásban is egyes időszakokban előtérbe került a területvédekezés. Ez rendszerint akkor következett be, amikor a támadás fejlődésben megelőzte a védekezést.

A védőtől való elszakadás magasabb rendű játékeleme az elzárás. Az elzárások alkalmazása a védekezés továbbfejlesztésében jelentett tehát új feladatokat a szakembereknek. Először a területvédelem került ismét előtérbe, ami kétségtelenül védelmet nyújtott az elzárások ellen, hiszen a területvédekezést úgy is felfoghatjuk, mint állandó váltásos emberfogásos védekezést.

A dobóteljesítmények fejlődése, a tempódobás kialakulása azonban hamar véget vetett a területvédekezés elterjedésének. A védekezésben az agresszivitásra való törekvés előtérbe helyezte a szoros emberfogásos védekezés alkalmazását, a kitámadást és a letámadást.

A szakemberek azonban tovább okoskodtak. Nem lehet figyelmen kívül hagyni a területvédekezést, mert igen sok előnye van, amit a sikeres csapatvédekezésben alkalmazni kell. Így alakították ki az egész pályás területvédekezést, majd később a ráállásos területvédekezést.

A területvédelem elleni játékban a csapatok arra törekedtek, hogy valamelyik területen embertöbbletet alakítsanak ki, és így verjék meg a területvédelmet játszó ellenfelet. A legtöbbet használt elgondolás az ellentétes felállásból való támadásindítás volt. Ha a védők hagyományosan védekeztek, ez sikeresnek is bizonyult. Azonban hamarosan felismerték a támadás célját, és kialakították a ráállást, vagyis felvették ugyanazt a felállást, amit a támadók alkalmaztak. Ezzel meddő adogatásra, a kosártól távoli helyeken történő játékra szorították a támadó csapatot. Ezenkívül a középtávoli, sőt még a távoli dobások ellen is eredményesen védekeztek. Ismét szoros kapcsolatot tudtak kialakítani a védők, egy pillanatot sem hagyva a nyugodt passzolásra, pozíció keresésre. Az azonos felállásból való támadás a területvédelem ellen már komoly felkészülést követelt meg a támadóktól. A súlypontképzés — még a legegyszerűbb végrehajtása is — sok gyakorlást követel a támadó csapattól. A játékosok mozgása, a labda járatása komoly technikai színvonalat kíván, hiszen a figyelmet fel kell szabadítani a technikai végrehajtásról a játékhelyzetek felismerésére, megoldására. Ezt csak technikailag magas fokon levő játékos tudja megvalósítani. Ugyanekkor a játékosokat az emberfogásos védelem elleni játékra is fel kell készíteni. Ez a kettősség a játékban komoly törést okozhat. Számtalan esetben előfordult, hogy az ellenfél a védekezési rendszerének megváltoztatásával szinte megbénította ellenfele támadó játékát. Nem tudtak a játékosok változtatni, átállni a másik, az edzésen esetleg gyakorolt támadási elképzelésekre. Ez zavart okozott a támadásban, elakadt a csapat, és pillanatok alatt olyan hátrányba került, hogy a mérkőzés sorsa eldőlt.

Az iskolai bajnokságokban, az ifjúsági bajnokságokban a csapatok túlnyomó többsége a területvédekezést alkalmazza, szinte kizárólagos védekezési formaként. Ez pl. abból is adódik, hogy a mérkőzések nagy részét keskeny, kis méretű termekben rendezik, a játékosok technikailag gyenge képzettségűek.

A serdülőmérkőzéseken — igen helyesen — tilos a területvédekezés alkal-

mazása. Kötelezően előírt, hogy a csapatok csak emberfogásos védekezést alkalmazhatnak. Ez az előírás, illetve tiltó rendelkezés a kosárlabdázásban fejlett, élenjáró országokban mindenütt megtalálható, de nem csak a serdülő-, hanem ifjúsági csapatokra is vonatkozik.

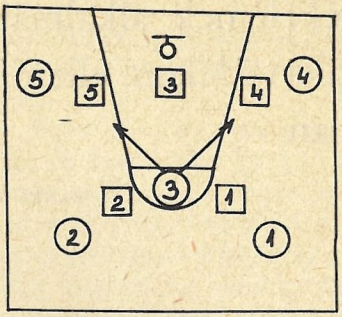
Az edzők, a testnevelő tanárok tehát a kezdő játékosokat az emberfogás elleni játékra oktatják, készítik fel. A támadó technika és helyezkedés megtanulása után, közvetlenül a védekezést is oktatni kell, mert a gyakoroltatásban feltétlenül a védők és támadók harcát szorosabbá kell tenni. Így e kettő összekapcsolásával lehet kialakítani a játékot. Éreztetni kell, hogy a támadásban mindig ott van a védő akadályozó jelenléte, mely később mind harcosabbá válik, s ez a lehetőségeket részleteiben elemző oktatást kíván meg. Az ellenféltől, a védőtől való elszakadás lehetőségeit tudatosan kell felépíteni az edzésen.

A játékelemek oktatása és alkalmazása a mérkőzéseken a serdülő korú játékosoknál elengedhetetlen. Ez jelenti az alapot, hogy képzett, jó játékosokká érjenek. Minél mélyebb ez az alap, annál magasabb „építményt" lehet rá felhúzni.

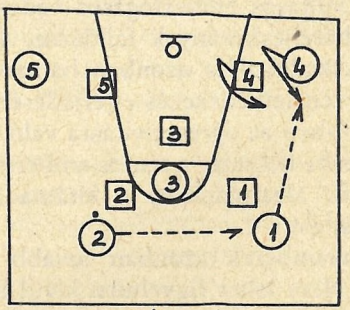
A játékelemek alkalmazása később, amikor már a játékosokba beidegződött, az ifjúsági korban a területvédelem elleni játékban is komoly segítséget jelentenek. Ebben az írásomban azokkal a lehetőségekkel kívánok foglalkozni, melyek a játékelemek felhasználását jelentik a területvédelem elleni játékban. Így meg lehet valósítani, hogy a támadó játék szinte változatlanul alkalmas legyen mind az emberfogásos védekezés, mind a területvédelem ellen.

Az első feladat, hogy az edző csapata játékosállományának figyelembevételével alakítson ki egy felállást. Ez a felállás mind az emberfogás, mind a területvédelem ellen ütőképes lehet.

Az *1. ábrán* egy olyan felállást mutatok be, amikor a csapatnak nincs kimagaslóan magas középjátékosa. A 3-as támadó helyére jól tempózó, a helyzeteket kitűnően felismerő, ügyes játékost kell tenni. Amennyiben a védők hagyományosan védekeznek, nincs különösebb gond, mert őt kell játékba hozni, és 3—4 méterről dobóhelyzetbe kerülhet akár az 5-östől vagy a 4-estől kapott labdával. Ha azonban a 3-as védő ráhelyezkedik, amint a *2. ábra* szemlélteti, máris alkalmazhatók a játékelemek. A legegyszerűbb megoldás, ha a 4-es támadót hozzuk 1:1 elleni helyzetbe. Ide természetesen olyan támadót kell állítani, aki ezt a feladatot sikeresen tudja megoldani. Ha a védő jól látja el feladatát, úgy át kell vinni a másik oldalra, és ott kell próbálkoznia az 1:1 elleni játékkal. Megkeressük tehát azt a védőt, aki gyengébben védekezik.

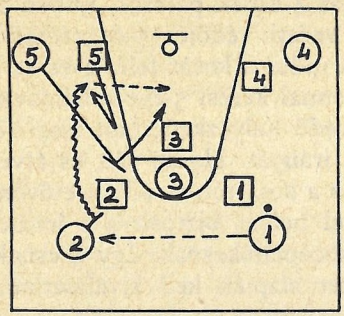


1. ábra



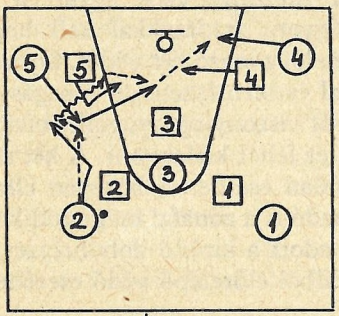
2. ábra

A *3. ábrán* egy mögéállásos elzárást láthatunk, melyben 2-es és 5-ös támadók alkalmazzák a két játékos kapcsolatát. 5-ös elzárja a 2-es támadóra helyezkedő védőt, aki labdavezetéssel tör kosár felé. Ha az 5-ös védő váltana, úgy a leváló 5-ös támadó kaphat labdát teljesen tiszta helyzetben.



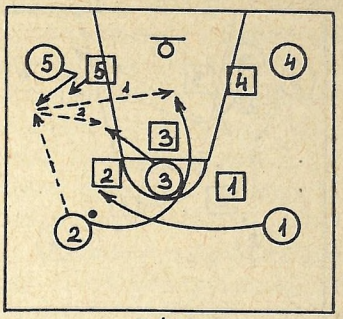
3. ábra

A *4. ábrán* egy mögéfutást láthatunk, mely elsődlegesen dobást, majd elfutást és leválást eredményezhet. 2-es támadó a befutó 5-ösnek ad, majd külső elzárásba fut. A visszakapott labdával elsősorban dobólehetőséghez jut. Ha bizonytalan dobó, vagy túl távol van a kosártól, beindulhat labdavezetéssel, és vagy dob, vagy ha az 5-ös védő ráváltja adhatja a labdát a leváló 5-ös támadónak. A 4-es védő beavatkozása esetében akár 2-es, akár 5-ös az egyedül maradt 4-esnek passzolhat, aki a kosár alatt kaphat tiszta labdát.



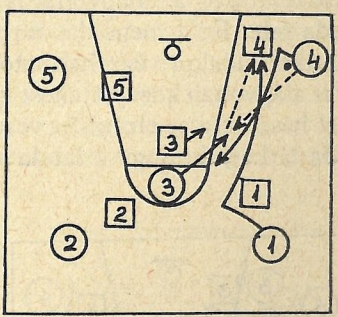
4. ábra

Az *5. ábra* üreskereszt-elzárást mutat be. 2-es kezdi az üreskeresztet, a labdát 5-ösnek adja, és indul 1-es felé. Azonban a 3-as támadó mögött hirtelen leváglá a kosár felé. 5-ös a labdát vagy a befutó 2-esnek adja, vagy ha a 3-as védő ráváltana, úgy a lemozduló, második ütemben induló 3-as támadó kaphat labdát. 1-es támadó a labda felőli oldalon a védelmi egyensúlyt biztosítja, illetve sikertelenség esetén ő kaphatja vissza a labdát.



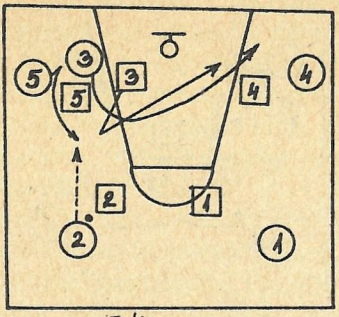
5. ábra

Végül ebből a támadó felállásból a 3-as játékba hozását szeretném bemutatni. Ezt a támadást szintén mind emberfogás, mind területvédelem ellen hatásosan lehet alkalmazni. A támadást a *6. ábrán* láthatjuk. A labda 4-estől indul, aki a bemozduló 3-asnak passzol. 4-es és 1-es keresztelzárásba fut. Ez a keresztelzárás az igazi támadást leplezi. 3-as az 1-est keresi a labdával, aki a sarok felé fut, hogy biztosan kaphassa a labdát 3-astól. 3-as ezután a labda felőli oldalt biztosítva kosárra tör, és 3-as védőt kizárva a labdától, a kosár közelében kaphat labdát. Ha a 3-as védő lemarad, úgy fektetett dobáshoz jut, ha a védő kíséri, úgy horogdobással vagy tempódobással fejezheti be a befutását (1:1 elleni megoldás).



6. ábra

A *7. ábra* egy olyan felállást mutat be, melyben a támadó csapatnak egy magas játékosa van, aki a végrehajtó (pozíció) közép szerepkörét oldja meg. A védő csapat 2—3-as területvédelmet játszik, s természetesen gondot fordít a középjátékos semlegesítésére. A labda 2-esnél van, amikor 3-as ki-



7. ábra

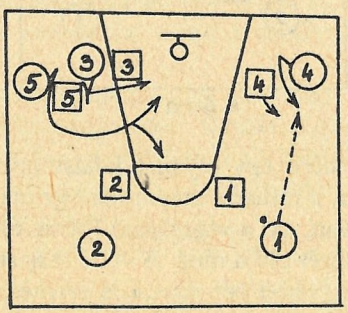
lép a labdáért, majd a védője helyezkedése folytán átfut a másik oldalon. Ekkor 5-ös támadó befut a labdáért, és azt megkapva, 1:1 elleni helyzetbe kerül. Ebben az esetben is lehetőség szerint olyan játékost kell erre a posztra tenni, aki ezt a játékhelyzetet sikeresen tudja megoldani, illetve keresni kell azt a védőt, aki kevésbé képzett, gyengébb védőteljesítményt nyújt.

Nem kívánom részletezni, az előzőleg bemutatott 4. ábrából következik azonban, hogy ebben a felállásban 1-es és 4-es támadók az ő oldalukon szintén megoldhatják mindazt a lehetőséget, mely a két ember kapcsolatában végrehajtható. Ugyanígy a 3-as középjátékos helyzetbe hozása a tábla alatt a 6. ábrán bemutatott játékelemmel is megoldható. A változást csak az jelenti, hogy a középjátékos az alapvonal felől indul a labda felé. Ez a megoldás természetesen mindkét oldalon végrehajtható.

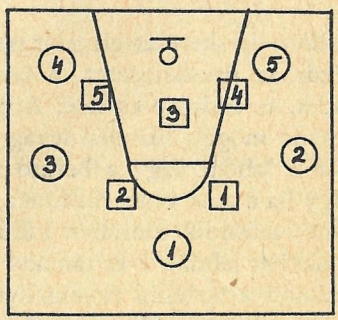
A magas alapvonali középjátékost nagyon jól ki lehet használni az elzárásba vezetésre. A *8. ábrán* láthatjuk, hogy a labda 1-estől indul, aki 4-esnek passzol. Ebben a pillanatban vezeti védőjét 5-ös támadó elzárásba és indul a kosár felé. 4-es az átvétel után azonnal keresi 5-öst a labdával. 5-ös a 3-as védő helyezkedésétől teszi függővé befutási irányát. Ha az vált és átveszi őt, távolodik a kosártól, és a büntetővonal felé fut, ezzel helyet biztosítva a leváló 3-as, magas középjátékosnak. Így 4-esnek a játékhelyzet alapján kell kiválasztani, hogy ki kapja a labdát.

A területvédelem elleni játék legtöbb lehetőségét az a felállás nyújtja, melyet a *9. ábrán* láthatunk. Ebben az esetben két középjátékos posztjára helyezzük el a játékosokat. Ha a csapat rendelkezik több magas középjátékossal, igen jó, de pont azért értékes ez a felállás, mert nem feltétlenül szükséges, hogy a 4-es és 5-ös helyén középjátékosok legyenek. Ez azért is adott nálunk, mert ugyancsak hiány a magas középjátékos.

Az 1—2—2-es támadó felállás bármilyen területvédelem ellen kitűnő támadási lehetőségeket rejt magában. Ha a védők 2—3-as felállásban helyezkednek el, úgy a három mezőnyjátékos egyszerű ötletjátékkal, gyors átadásokkal kell hogy átjátssza az elöl zónázó két védőt. Gyors adogatásokkal és természetesen mozgással középtávolról viszonylag nyugodt, biztos dobóhelyzetet lehet kialakítani. A két szélről, de számtalan esetben a középen elhelyezkedő támadó is a zónafal mögé tud kerülni, és máris adott a kitűnő dobóhelyzet, vagy a hátsó falból előrelépő védő esetében 1:1



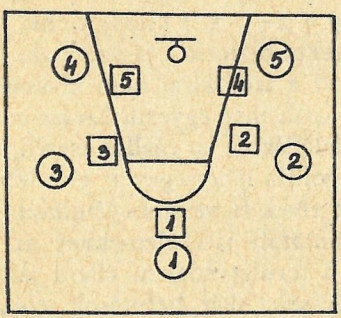
8. ábra



9. ábra

elleni helyzet áll elő, melynek megoldása a gyakorlástól, az ügyességtől függ. Ha a három mezőnyember sikeresen tudja megoldani feladatát, a védők kénytelenek lesznek változtatni, és felveszik a támadók felállását, vagyis ők is 1—2—2-es felállásban helyezkednek el.

A *10. ábra* azt a helyzetet mutatja, amikor a védők felvették az 1—2—2-es felállást. Ekkor, ha a támadók a kimozduló 5-ös vagy 4-es játékosoknak adják a labdát, kitűnő 1:1 elleni játékhelyzet adódik, melynek sikerét az e poszton szereplő játékosok ügyessége, képzettsége dönti el.



10. ábra

Ebből a felállásból 2-es és 5-ös, valamint 3-as és 4-es kialakíthatja mindazokat a játékelemeket, melyek a két ember kapcsolatából emberfogásos védelem esetében is használatosak.

Ugyanebből a felállásból, ha az alapvonalon elhelyezkedett játékos felfut a büntetővonal elé, az azonos oldali mezőnyember ismét 1:1 elleni helyzetbe kerülhet.

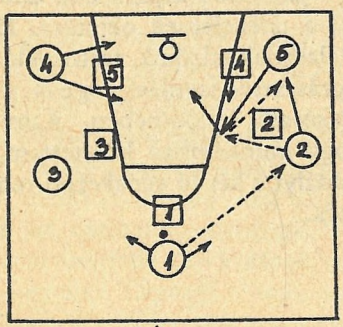
A *11. ábrán* egy ötletmegoldást mutatok be, melyben 2-es támadó a felfutó 5-ösnek adja a labdát, és külső oldalon elfut. A visszakapott labdával közeli (akár fektetett!), középtávoli dobóhelyzetbe kerül. Ha a 4-es védő váltana, úgy a bemozduló (leváló) támadó kaphat igen jó pozícióban labdát. Természetesen a másik oldalon 3-as és 4-es ugyanezt a megoldást végrehajthatja. Az 1-es támadó a védelmi egyensúly biztosítása mellett arra is gondot fordít, hogy a labdát neki mindig vissza lehessen adni, ha a védők eredményesen lépnek közbe, és a támadás elakad.

Az alapvonal közelében igen eredményesen lehet a területvédelem ellen játszani (mélységi játék). A középjátékos egy mögéállással biztosíthatja társának a kívánt hely elfoglalását.

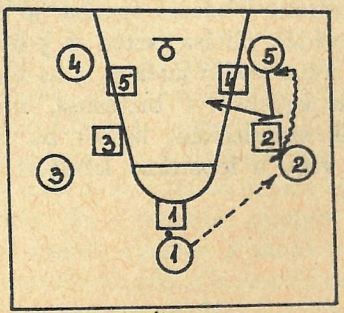
A *12. ábrán* látható, amint 5-ös támadó mögéállással segíti 2-est, hogy őrzőjétől megszabaduljon. Ebben az esetben szintén a 4-es védő kerül olyan helyzetbe, hogy két támadó között kell választania. A támadás befejezése, a 2:1 elleni megoldás már rutinmunka kell, hogy legyen. Ezt sok helyzetfelismerést fejlesztő gyakorlatokkal az edzéseken kell gyakorolni.

Ennél a megoldásnál is elképzelhető, hogy a labda nélküli oldalról esetleg besegít valamelyik védő. Ilyenkor az a támadó, akinek a védője áthúzódott, azonnal mozogjon a kosár felé vagy a büntetővonal irányába, hogy labdát kaphasson.

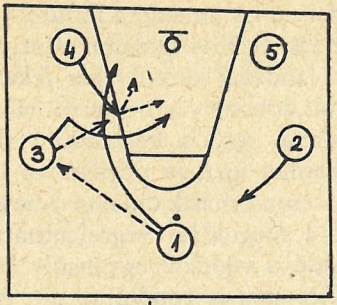
A *13. ábrán* egy keresztelzárás látható, melyet területvédelem ellen is hatásosan



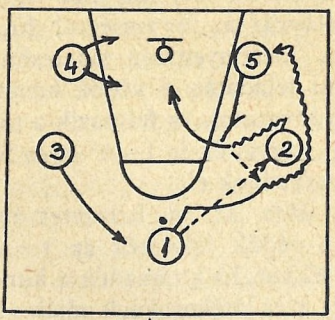
11. ábra



12. ábra



13. ábra



14. ábra

lehet alkalmazni. A 3-as támadó a felfutó 4-esnek adja a labdát és beindul. Ha védőjétől el tud szakadni, a visszakapott labdával közeli dobóhelyzetbe kerülhet. A labda beadása pillanatában 1-es elindul külső oldalon, és kihasználva 3-as elzárását, kaphatja a labdát 4-estől. A védők váltása esetében vagy a 4-es, vagy a 3-as kaphat leválás után kosárközelben labdát. Ügyelni kell, hogy a keresztelzárás végrehajtásánál 2-es támadó mozogjon 1-es helyére, biztosítva a védelmi egyensúlyt.

Ezt a játékot folyamatossá lehet tenni, mert az 1-es, a 2-es és a 3-as az óramutató járásával megegyezően cserélnek helyet, s így a támadó játék folytatható elölről. Amennyiben a keresztelzárást a másik oldalon hajtják végre, akkor fordítva cserélnek a mezőnyemberek.

A *14. ábrán* 1-es és 2-es támadók mozgóelzárást hajtanak végre. 1-es a visszakapott labdával leindul az alapvonal felé. 2-es kihasználva 5-ös elzárását, befut, és közeli dobóhelyzetbe kerülhet az 1-estől kapott labdával, vagy ha 1-es dobott, az esetleges lepattanó labdáért ugorhat jó pozícióból. A védők váltása esetén az 5-ös kaphat labdát mint leváló játékos. 3-as támadó a védelmi egyensúlyt biztosítja, míg 4-es második szándékként léphet be a támadásba, vagy a lepattanó labdáért helyezkedik.

A hazai szakirodalomban a legtöbbet ismertetett területvédelem elleni felállás az 1—3—1-es, mely a hagyományos zóna ellen (főleg a 2—3-as!) kétségtelenül kitűnő lehetőségeket biztosít a támadónak. Éppen ezért ezzel a felállással nem kívánok foglalkozni, csak megjegyezni kívánom, hogy ebből a felállásból is, ráállás esetén, számtalan megoldás lehetséges az előzőkben ismertetett elvek figyelembevételével.

A bemutatott játékelemeknek az alkalmazását a területvédelem elleni játékban, akár elzárások, akár befutások jelentették az embertöbblet kialakításának eszközét, le kell szögezni, hogy a területvédelem közepében elhelyezett osztogató akadályozza a folyamatos játékot, tömöríti a védelmet, és pont azt a helyet foglalja el, mely a támadás szempontjából igen értékes. Amennyiben egy csapat rendelkezik olyan képességű játékossal, aki a felső posztjátékra alkalmas, úgy a bemutatott 2—1—2-es felállásnál alkalmazott megoldásokat sikerrel lehet alkalmazni.

Tehát a játékosok képzésében döntő jelentőségű a játékelemek oktatása. Ha ezt az utat választják edzőink, testnevelő tanáraink, ugrásszerű javulást fognak tapasztalni játékosaik fejlődésében. Azonkívül, mint ahogy munkámban kifejtettem, nem jelent akadályt a két fő védekezési rendszer elleni játék.

A filmről való szemléltetés lehetősége a középiskolai testnevelésben

LALIA ANDRÁS

Napjainkban tanúi vagyunk az iskolai oktatómunka korszerűsítésére való törekvéseknek. A felhalmozódott elméleti és gyakorlati ismeretanyag átadása és befogadása egyre nagyobb feladat elé állítja a tanárt és a tanulót. E feladat jobb megoldását, hatékonyabbá tételét szolgálják az oktatásban mind szélesebb körben alkalmazott technikai segédeszközök. Így például a magnetofonok, lemezjátszók, az aspektomák, írásvetítők stb. A technikai eszközök alkalmazása új oktatási módszerek kialakulását vonja maga után. A testnevelésnek is lépést kell tartani a fejlődéssel, és törekedni kell új, a réginél hatékonyabb módszerek kidolgozására és alkalmazására. Az ilyen irányú törekvés azért is fontos, mert a tanulóknak a nagy szellemi túlterhelés miatt kevés lehetőségük van a szükséges testmozgásra, sportolásra, és hogy ebből eredően ne érje károsodás a szervezetet, a testnevelési órán a rendelkezésre álló időt minél jobban ki kell használni a testnevelés feladatainak megvalósítására. A testnevelés oktatási módszerei közül az ismeretközlésnek egy új formáját alkalmaztam, amelyet a következőkben részletesen ismertetek.

Az oktatás módszerei közül az ismeretközlést a testnevelés területén az emeli ki, hogy ezáltal kerülnek kapcsolatba a tanulók az oktatandó anyaggal. Az elsajátíttatásra irányuló törekvésnek tehát ez az első, s egyben alapvető lépése. Az ismeretközlésnek két fő formája a testnevelésben: a szóban közlés és a bemutatás.

A szóban közlés legáltalánosabb formái az előadás, a magyarázat és a beszélgetés.

A bemutatás alkalmazható természetben, gyakorlatban való bemutatás és képes ábrázolás formájában. A képes ábrázolásra szolgálhat a fényképsorozat, egy mozdulatot ábrázoló rajz és a film.

Sopos András technikus tanár segítségével 1969-ben filmre vettük a középiskolás tantervi anyagból a torna sportág fiúk számára előírt gyakorlatait, a hozzájuk tartozó rávezető gyakorlatokkal együtt. A felvételeket 16 mm-es felvevőgéppel végeztük, és úgynevezett „lassított" felvételeket készítettünk. A felvevőgép sebessége 32, illetve 64 kocka volt másodpercenként. A próbavetítés során kiderült, hogy néhány részletet ki kell vágni a tekercsekből, illetve évfolyamonként össze kell állítani a meglevő anyagot. Vásároltunk egy MEONET 16 nevű filmvágó készüléket. E vágóasztal használata közben tapasztaltam, hogy nem szükséges a szemléltetéshez elsötétíthető vetítőterem és vetítőgép használata, mert e készülékkel megoldható a szemléltetés, mégpedig a tornateremben, a gyakorlás helyszínén.

Néhány indok, amely a vágóasztal alkalmazása mellett szól: A MEONET 16 nappali fénynél is kiváló képet ad, egyszerű kezelésű, kézzel hajtható, megállítható, tetszés szerint gyorsítható, illetve lassítható, óra előtti szünetben könnyen előkészíthető. Egyetlen hátránya az, hogy képernyője viszonylag kis méretű, 11×7 cm nagyságú.

A filmről való szemléltetést először kísérletképpen az 1970/71-es tanévben alkalmaztam testnevelési órákon, a tanulók 4—5 fős csoportokban más-más szeren gyakoroltak. A szemléltetőeszközt annál a gyakorlóhelynél helyeztem el, ahol új tornagyakorlat megtanulása volt a feladat. A gyakorlás minden szeren egyszerre kezdődött. Az a csoport, amelyik új gyakorlatot tanult, először a tanár vezetésével a szemléltető gépen keresztül megnézte lassítva, a tanár megfelelő magyarázatával kiegészítve a mozgásfeladat helyes végre-

hajtását, és ezután kezdte a gyakorlást. A csoportok megfelelő idejű gyakorlás után a gyakorlóhelyeken váltották egymást, és mindegyik csoportnál megtörtént a gyakorlás előtt az új anyag filmről való szemléltetése. A kísérletből nyert kedvező tapasztalatok alapján a tornagyakorlatok tanításában minden alkalommal ezt a módszert alkalmazom.

A filmről való szemléltetési módszer értéklése, összehasonlítása más ismeretközlő módszerekkel:

Ha az ismeretközlésben a magyarázatot és a természetben való bemutatás módszereit alkalmazzuk, és valamelyik tanulóval mutattatjuk be a gyakorlatot, akkor előfordulhat, hogy rosszul, tévesen vagy tartáshibával szemléltetjük a feladatot. Nem biztos ugyanis az, hogy a bemutató tanuló egyszeri magyarázat után tökéletesen végre tudja hajtani a gyakorlatot. Így újabb magyarázatra és bemutatásra van szükség, és az egyébként is rövid testnevelési órából értékes perceket veszíthetünk. Ha a tanár mutat be, akkor őt akadályozhatja az életkora, esetleges sérülése, vagy a bemutatás fonák helyzetet teremthet számára. Mindez a filmről való szemléltetés esetében nem fordulhat elő, mert e módszerrel a legkorszerűbb, a legjobb mozgásvégrehajtási módot, a legújabb technikát lehet szemléltetni. A tanulók a mozgásfeladat végrehajtását mindig a legtökéletesebb kivitelben láthatják.

A természetben való bemutatással nem mindig tudjuk megvalósítani a gyakorlat lényeges mozdulatainak kihangsúlyozását, bár erre igen nagy szükség van a mozgásoktatásban. Ennek egyik oka, hogy a bemutató a mozgás kritikus, lényeges helyzeteiben a gyakorlat lendülete miatt nem tud megállni. A másik ok pedig az, hogy a mozgásfeladatok többsége rövid ideig, szinte másodpercekig tart. Például a kézenátfordulás előre második osztályban tantervi anyag, viszonylag nehezen megtanulható végrehajtási ideje legfeljebb két másodperc, a lendületszerzést nem számítva. Két másodperc alatt a tanulóknak nagyon sok lényeges mozdulatra kell figyelni még akkor is, ha jó előkészítő és rávezető gyakorlatokat tanultak, és a bemutatást jó magyarázattal kötöttük össze. A sok lényeges mozdulat megfigyelését a tanulók nem tudják pontosan teljesíteni, és gyakorláskor nem törekednek a fontos részmozdulatok pontos végrehajtására. Említhettem volna más példát is, így a szekrényugrásokat, nyújtó-, korlát- és gyűrűgyakorlatokat. A megfigyelés pontosságát a magyarázat és a bemutatás ismétlésével, hibajavítással érhetjük el, de ez nagy időveszteséggel jár.

Az a gyakorlat, amely a valóságban egy másodpercig tart, a filmen a felvétel sebességétől függően 32—64 kockára kerül. Ezt a gyakorlatelemet a szemléltetőgépen keresztül hajtva tetszés szerint gyorsíthatjuk vagy lassíthatjuk, és bárhol megállíthatjuk. Ez azt jelenti, hogy egy gyakorlatelemet 32—64 vagy még több részre bonthatunk, és éppen a lényeges mozdulatoknál állíthatjuk meg. Így ezek a fontos részmozdulatok sokkal szemléletesebbé, érzékelhetőbbé és érthetőbbé válhatnak, mint más módszer esetében. A gép a gyakorlat befejezése után azonnal visszahajtható, ugyanazt a mozgást tehát egymás után többször szemléltethetjük, és ezáltal a tanulók megfigyelése pontosabbá és részletesebbé válik.

Bebizonyosodott a gyakorlatban, hogy a filmről való szemléltetéssel a mozgások technikájának megtanulása rövidebb ideig tart, mint a „hagyományos" ismeretközlő módszerekkel. Tapasztalatom szerint a mozgástanulásra fordított idő az összetett mozgásoknál 20—30%-kal, az egyszerű mozgásoknál 50%-kal is csökkenthető. Ezáltal több idő marad a testnevelési órán az egyéb fontos feladatok megvalósítására. A mozgástanulásra fordított idő csökkenésének okai a következők: a szemléltetés során a tanuló hosszabb ideig figyelheti meg a mozgást, mint a valóságban; a megfigyelés részletesebb, mint más módszer esetében; a mozgást alkotó mozdulatok közül jól kihangsúlyozhatók és megfigyelhetők a lényeges mozdulatok; a feladat

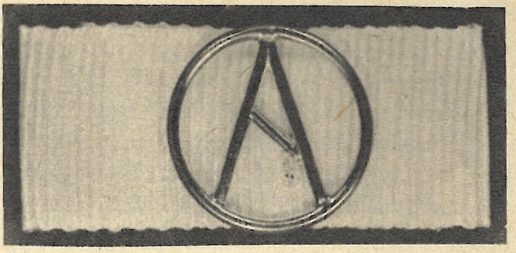
jobb megértése érdekében a tanár értékesebb magyarázatot fűzhet a látottakhoz; az ily módon közölt ismereteknek nagyobb a bevésési lehetősége, a tanulók jobban visszaemlékeznek gyakorlás előtt a filmen látott mozgás végrehajtási módjára.

A filmről való szemléltetést a testnevelési órán kívül kiválóan lehet alkalmazni iskolai sportköri foglalkozásokon, sportegyesületi edzéseken, és többféle sportágban. Készítettem felvételeket atlétikából is az iskola sportköre számára.

A MEONET filmvágó nem kerül sokba, ára 1500 Ft, bármelyik iskola megvásárolhatja. Van 8 mm-es változata is. Ahhoz, hogy több iskolában alkalmazzák, a filmeket nem egyénileg, hanem központilag kellene elkészíteni.

A MEONET gép képernyője viszonylag kisméretű, és ezért nem alkalmas együttes osztályfoglalkoztatás megvalósítására. A továbbfejlesztés egyik lehetősége, hogy a képernyőt megnagyobbítjuk akkorára, hogy az egész osztály előtt egyidőben tudjunk szemléltetni. A másik lehetőség abban áll, hogy ugyanazon az órán egyszerre több gyakorlóhelyen alkalmazzuk ezt a módszert. Ez a megoldás több gépet és filmet igényel. Az ismeretközlésnek ennél a formájánál a kép gépi eredetű, a hang természetes. A tanár a gépi szemléltetéssel egyidőben a látott képnek megfelelően magyaráz. Meg lehet oldani azt, hogy a hang is gépi legyen, például magnetofon alkalmazásával. Ebben az esetben ún. „hurok" filmet kell alkalmazni, és a magnetofonszalagot végteleníteni kell. A tanuló önmaga kezelheti mindkét készüléket. Ezen az úton eljuthatunk a testnevelésben — véleményem szerint — az audio-vizuális oktatás megvalósításáig.

A filmről való szemléltetést a testnevelésben nem egyetlen és mindenható módszernek tekintem. Szükséges más módszerek alkalmazása is. A szemléltetés és magyarázat után még be is lehet mutatni a valóságban az egész mozgást vagy abból egyes részleteket.



International Olympic Academy 12. ülésszaka

KOCSIS MIHÁLY

1972. július hó 12—30-ig rendezte meg a Nemzetközi Olimpiai Akadémia sorrendben a 12. ülésszakát Görögországban Antik-Olympiában, a Kronoszhegy völgykatlanában elhelyezkedő impozáns akadémiai központban. Ezen harmincegy nemzet képviseletében 133 hallgató, 17 előadó és 14 meghívott vendég vett részt. Jelen volt Lord Killanin elnökhelyettes, akit a müncheni kongresszuson a NOB új elnökének választottak meg. Az ülésszaknak magyar előadója és 4 fő magyar ösztöndíjas hallgatója is volt. A XX. nyári olimpia előtt megrendezett reprezentatív ülésszakról s ennek kapcsán az Olimpiai Akadémiáról, törekvéseikről, munkamódszerükről stb. tájékoztatást adunk a testnevelő kollégáknak. Ezt annál is inkább szükségesnek tartjuk, mert a magyar iskolás fiatalok között az olimpizmus eszméjének elterjesztését elsősorban is a testnevelők végzik el a gyermekek sportszeretetre való nevelésével, az olimpiai eszme és morál megismertetésével s e gondolkodásmódnak a testnevelés és sport gyakorlatában való átültetésével.

Az Olimpiai Akadémia ugyanezt a feladatot látja el nemzetközi szinten és szabadegyetemi fokon, miközben az olimpizmus tanainak, szellemi hagyatékának az eszmegondozói tevékenységét is folyamatosan ellátja. Érdemes ezért e tevékenységgel közelebbről is megismerkedni.

Az Olimpiai Akadémia felállítása érdekében Jean Ketseas 1949-ben memorandumot nyújtott be a Nemzetközi Olimpiai Bizottsághoz. A NOB védnökséget vállalt az Olimpiai Akadémia fölött, amely 1961-ben megrendezte első ülésszakát, 25 nemzetet képviselő hallgatóság részvételével.

A Nemzetközi Olimpiai Akadémia tevékenysége

Az Akadémia az olimpizmus eszméjének terjesztését, tisztaságának védelmét elsősorban az évenként megrendezett ülésszakok rendszerével biztosítja. Ez tulajdonképpen nyári szabadegyetem, melyre az olimpiai tagnemzetek fiatalságát, főként egyetemi ifjúságát hívják meg.

A nemzetközi olimpiai akadémiai ülésszakokra neves előadókat hívnak meg. Egy évtized alatt megalakult az Akadémia előadói törzsgárdája.

A hallgatóság kiválogatására a tagnemzetek olimpiai bizottságait kérik fel. A tanfolyamokon való részvétel költségeit maguk a hallgatók vagy a kiküldő szervek fedezik. Ezek az anyagi kötelezettségek még ma is az önköltség határán mozognak. A Görög Olimpiai Bizottság nemzetenként néhány hallgatónak ösztöndíjat engedélyez, illetve ajánl fel.

Az Akadémia hivatalos nyelve az angol, a francia és a görög.

A közvetett célt, egymás megismerését, a társas kapcsolatok kiépítését nagymértékben elősegíti az ülésszakon kialakított társadalmi élet. Ennek formái: az egyéni és csoportos beszélgetések, az alkalmi és szervezett sportolgatás, a kulturális és szociális estek, valamint a szórakoztató és tanulmányi kirándulások.

Az ülésszakokról jól szerkesztett angol és francia nyelvű kiadványokban számolnak be.

Az Akadémia szervezetszerűleg a Görög Olimpiai Bizottság felügyelete alá tartozik, s mint említettük, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság védnökségét élvezi. Az Akadémia élén az Ephoria áll, melyet az olimpiák félidejében a Görög Olimpiai Bizottság választ meg négy évi időtartamra. A Nemzetközi Olimpiai Akadémiának tiszteletbeli és együttműködő tagjai is lehetnek. Külföldiek is lehetnek tiszteletbeli tagok, akik azonban szavazati joggal nem rendelkeznek.

Az Akadémia legfőbb irányító tisztségviselője az elnök. Segítője és szakmai munkatársa a kurátor, valamint a főigazgató. A munkatársakat a Görög Olimpiai Bizottság nevezi ki, illetve alkalmazza. A főmunkatársak képesítésével, képzettségével, nyelvtudásával kapcsolatban igen magas követelményeket támasztanak.

Személy szerint meg kell említeni az atyai hangvételű, biztos kezű vezetőt, *Petralias* elnök urat, aki egyben a Görög Olimpiai Bizottság főtitkára is; az antik olimpiák történetének tudós művelőjét, Cleanthis *Palaeologos* tiszteletbeli főiskolai igazgatót, aki magyar főiskolai diplomával rendelkezik, és ma is beszéli nyelvünket. Nem kis büszkeséggel töltött el bennünket, hogy ennek a tiszteletreméltó testületnek nélkülözhetetlen kulcsembere *Szymiczek* Ottó hazánkfia, akinek ugyancsak a Magyar Testnevelési Főiskola az Alma Matere. (Szymiczek tanár úr a kurátor, dékán nem csak az Olimpiai Akadémiának és a Görög Olimpiai Bizottságnak elismert szakembere, hanem az Atlétaedzők Nemzetközi Szövetségének elnöke is.)

Az akadémia központja mint létesítmény korlátlanul fejleszthető. Falai között szálloda (kollégium), konyha, étterem, könyvtár, mozi, büfé, posta, bank, orvosi szolgálat és gondnokság működik, és különféle sport- és kulturális szolgáltatásokat nyújtanak.

Az Akadémia 12. ülésszakának programja

A 12. ülésszak fő témaköre az „Olimpiai sportolók környezete" volt, melyet természeti, társadalmi és sportvonatkozásban is vizsgálgattak. Természetesen ez alkalommal is szerepeltek az olimpiai mozgalom ideológiájára, filozófiájára, történetére

s a NOB-ra vonatkozó előadások, valamint szabadon választott témakörök. Ezen az ülésszakon első ízben kapott teret a fiatalok sportnevelésének a kérdése, az úgynevezett utánpótlás-nevelés.

Az ülésszak megnyitó ünnepségei Athénben és Antik-Olympiában folytak. Késő délután a Pnyx dombon, a kivilágított Akropolisz szomszédságában került sor a hivatalos megnyitásra.

Olympiában 15-én az ülésszak gyakorlati megnyitása alkalmával a Coubertin- és a Ketseans—Diem-emlékműveket is megkoszorúztuk. Ismeretes, hogy Coubertin báró halála után szívét, kívánsága szerint, Olympiában helyezték el. Kegyelettel őrzik J. Ketseas és C. Diem emlékét is.

Az ülésszak előadásai időrendi sorrendben

1. Az olimpiai filozófia az ókorban és napjainkban. Otto *Szymiczek* professzor, a Nemzetközi Olimpiai Akadémia dékánja, a Görög Olimpiai Bizottság technikai tanácsosa *(Görögország)*.

2. Olimpia i. e. 512-ben. Clenthis *Palaeologos* professzor, a NOA dékánhelyettese, a Görög Testnevelési Akadémia tiszteletbeli igazgatója *(Görögország)*.

3. Hogyan képzelte el Pierre de Coubertin az olimpiai játékokat? Jean-Francois *Brisson* újságíró, a Pierre de Coubertin társaság alelnöke, a *Figaro* helyettes igazgatója *(Franciaország)*.

4. Az olimpiai mozgalom alapelvei és ennek alkalmazása (vita, O. *Szymiczek*, J. F. *Brisson*).

5. Hivatalos jelentések. Az olimpiai mozgalom dokumentumai. Liselott *Diem* professzor, a NOA tb. tagja, a kölni Sportfőiskola tanára *(Német Szövetségi Köztársaság)*.

6. Az olimpiai versenyzők művészeti környezete. Dr. Henri *Pouret* professzor, a NOA tb. tagja, a Francia Akadémia díjának tulajdonosa *(Franciaország)*.

7. Az olimpiai versenyzők fejlesztését szolgáló tudományos elvek. Dr. Thomas Kirk. *Cureton* professzor, a NOA tb. tagja, az ilinoisi Egyetem professzora, a „Fitness" kísérleti intézet igazgatója *(Egyesület Államok)*.

8. Az olimpiai versenyzők audiovizuális környezete. Dr. Henri *Pouret* professzor *(Franciaország)*.

9. Fiatal sportolók nevelésének néhány tapasztalata. *Kocsis* Mihály testnevelő tanár, a Központi Sportiskola ny. igazgatója *(Magyarország)*.

10. A sportoláshoz szükséges korszerű környezet. Dr. Orestis A. *Yakas* építészprofesszor, a NOA tb. tagja, tengeri keresk. hajózás, a szállítás és közlekedés minisztere *(Görögország)*.

11. A versenyző társadalmi környezete. Sisto *Favre* professzor, a NOA tb. tagja, a Kultúra és Sport egyesületének elnöke *(Olaszország)*.

12. Az olimpiai versenyzők társadalma és a tömegkommunikációs eszközök. Vernon *Morgan* újságíró, a NOA tb. tagja, sportszakíró *(Anglia)*.

13. A szent liget legfontosabb műemlékei. Dr. Nicolaos *Yalouris* múzeumigazgató, a NOA Ephoria tagja, az Országos Régészeti Múzeum szobrászati osztályának igazgatója *(Görögország)*.

14. A női olimpiai versenyzők környezete. Marea *Hartman*, a Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség női b[illegible]ságának elnöke *(Anglia)*.

15. A nők részvétele az olimpiai versenyeken (vita). Marea *Hartman*.

16. A versenyzők sportpályafutását befolyásoló környezeti elemek. Dr. Nicolas *Paparescos* orvostanár, a NOA Ephoria második alelnöke,

a görög Sportorvosok Egyesületének elnöke *(Görögország)*.

17. Teljesítmény és környezet. Dr. Ernst *Jokl* professzor, a kentuckyi egyetem sportkísérleti laboratóriumának igazgatója *(Egyesült Államok)*.

18. A sportolók környezete orvosi szempontból (vita). *Dr. Cureton—Dr. Jokl—Dr. Paparescos.*

19. Az olimpiai elvek terjesztése az iskolákban. Dr Erwin *Lauerbach* államtitkár, a NOA tb. tagja, a bajor Művelődésügyi Minisztérium államtitkára *(Német Szövetségi Köztársaság)*.

20. Sport és törvény. Luc *Silance* jogtanácsos, a NOA tb. munkatársa, a Belga Olimpiai Bizottság jogügyi részletének vezetője *(Belgium)*.

21. A modern olimpiai mozgalom szervezése és igazgatása. Monique *Berlioux*, tájékoztatási igazgató, a NOA tb. tagja, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság igazgatási vezetője *(Svájc)*.

Tanulmányi csoportokat angol, francia, görög, német és arab nyelvcsoportokban alakítottak. A csoportoknak elnököt (az előadók közül) és titkárt (a hallgatók közül) kellett választaniuk. A nyelvcsoportok csaknem naponta üléseztek. Részben az előadásokat, részben megadott témákat vitattak meg. A csoporttitkár által írásban rögzített állásfoglalásukat az ülésszak közössége előtt ismertették. Így került sor az egyes témák kollektív feldolgozására, amelyek az ifjúság egyeztetett nézőpontját tükrözték.

Sportolás céljára pingpongterem, atlétikai és labdarúgó pálya, két-két kosár- és röplabdapálya, laticel szőnyeges cselgáncsgyakorlóhely és 25 méteres úszómedence állt rendelkezésre. A reggeli tornát alkalmanként felkért professzor vagy hallgató vezette.

A japán delegáció (közöttük több képzett dzsúdóoktató) nemzeti sportjuk népszerűsítésére alaptanfolyamot szervezett. A résztvevőknek jelvényt, minősítést (címet) és erről hivatalos oklevelet adtak.

A táborversenyek megrendezésére hozzáértő sporttanárokat kértek fel. A játékos atlétikai versenyeket a régi agonisztika külsőségeinek alkalmazásával (áldozatbemutatás, ruházat, hellanodikák beállítása, olajág stb.) parodizálva rendezték meg, míg az úszóversenyeket (itt is sok humoros szám volt) úszó gáladélután keretében szervezték. Az úszóversenyen a 72 éves neves amerikai testnevelési szakember, Cureton professzor úr is elindult.

Az Akadémia 12. ülésszaka a világ különféle tájairól érkezett hallgatóknak megteremtette a megismerés lehetőségeit a *társadalmi és kulturális* rendezvények keretében. Egymás megértéséhez ugyanis egymás megismerése is szükséges. Erről így ír Coubertin báró: „Azt kívánni a népektől, hogy szeressék egymást — gyerekség! Felszólítani viszont őket, hogy egymást tiszteljék, nem utópia, de ahhoz, hogy tisztelhessük egymást, meg is kell ismernünk egymást." Az Akadémia és a hallgatóság között közvetlen emberi kontaktus teremtődött. A szabad estéket filmvetítésekkel kötötték le.

Nagy sikert aratott az ókori olimpiát bemutató filmecske, amely vázaképek felvillantásával, zenével, zajokkal az egykori versenyesemények illúzióját keltette. Érdekességként említem meg azt is, hogy 18-án filmes stáb járt Olympiában. Helikopterrel érkeztek. Köztük volt a Love Story sikeres szerzője, Eric Segal fiatal egyetemi professzor. Olvastuk, hogy ógörög tárgyú filmet készít két pentathlonista históriájáról, s hogy a római olimpia tízpróba bajnoka, Rafer Johnson lesz az egyik főszereplője. Valóban, Johson megjelent Olympiában, s előadást is tartott az akadémistáknak. A szép szál néger sportoló magas egyetemi képesítésekkel rendelkezik. Jelenleg az Amerikai Telefon Társaság alelnöke. *Kirándulások* szervezése révén élményekhez, ismeretekhez jutottunk. Már Athénban városnéző körséta keretében bemutatták az idegenforgalmi nevezetességeket. Olympiából pedig egy 2500 lakosú kisvároska részére készült típusstadion avatóünnepségére vitték el az előadókat. Ez mindenféleképpen tanulságos kirándulás volt. A labdarúgó-mérkőzés szünetében pl. egy gyalogos szakasz katona humoros összhatású gyakorlatsorozatot mutatott be ötletes alakváltoztatásokkal, sortüzeléssel stb. tarkítva. A fegyvert azonban többnyire kézi-

szerként használták. A játékosnak ható, de a fegyelmezettség legmagasabb fokát igénylő bemutatót a közönség lelkes ovációval fogadta.

Tengerparti kirándulásra két ízben került sor. 19-én Kaiafa szabadstrandos tengerifürdőt, 23-án pedig a Kyllini aranyparton kiépített tengeri fürdőhelyet látogattuk meg. A Ion tenger parti fövenye enyhén menetes, a víz áttetsző és kellemesen langyos. Kb. a Balaton északi parti vízhőfokának felel meg.

Az ülésszak hivatalos záróünnepségére 27-én került sor a francia, a német, a görög olimpiai bizottságok és a NOB küldöttei előtt.

A XX. Nyári Olimpia görögországi ünnepségei

A Nemzetközi Olimpiai Akadémia 12. ülésszakának programja szervesen összeépült a XX. nyári olimpia görögországi ünnepségeivel. Ennek keretében először az Újkori Olimpiai Múzeum felavatására került sor. A hivatalos ünnepségek tulajdonképpen 28-án koszorúzással kezdődtek Antik-Olympiában. A francia, a görög OB és a német Szervező Bizottság küldöttsége tisztelgett a Coubertin-emlékmű előtt.

Az olimpiai láng gyújtásának ünnepségét az antik stadionban rendezték meg. A görög OB elnöke rövid, München város polgármestere túlméretezett beszédet tartott. Ezután a lánggyújtás ceremóniája következett, melynek menete a sportsajtóból ismert. Valóban Maria Moszkoliu „főpapnő" artisztikusan celebrálta az antik istentiszteletet, és szárnyalva szállt a fohásza:

„... I come, Oh Zeus
so that the rays of Phoebus should light
the Sacred Torch, the Flame of which, borne to
the stadium of Munich
will illuminate with its reflection the noble rivalry
of the contests of friendly games
of the peoples of all the world."

A gázfáklya meggyújtása azonban nehezebben ment, s a liturgikus mozgások méltóságát megtörte az erőfeszítés. Majd a fáklyafutók egyike a kijáratnál felbotlott. Rossz előjel — dugta össze a fejét a kis magyar delegáció. Sajnos, jó auguroknak bizonyultunk. Münchenben eldördültek a fegyverek.

De ekkor még előttünk volt az utolsó aktus, az olimpiai láng athéni fogadásának ünnepe. 29-én este a kivilágított márvány stadion bejáratánál színes népviseletbe öltözött népitáncosok sora fogadta a hivatalos és díszvendégeket. Meghatódottan lépdeltünk a salakon, ahol 1896-ban 1-es rajtszámmal Szokolyi Alajos startolt, és szerezte meg 100 méteres síkfutásban a harmadik helyet. Ugyanaz a Szokolyi, aki már 1897-ben a MAC választmányához intézett levelében a Magyar Atlétikai Szövetség felállítását javasolta.

A görög OB elnöke megkoszorúzta G. Averoff, a nemes adományozó szobrát, aki lehetővé tette, hogy az első újkori olimpián méltó stadion fogadja a világ legjobb sportolóit.

Az ünnepélyen a görög hadsereg fegyvernemeinek zenekaraiból alakított monstre katonazenekar játszott igen jól, s ötletes ellenvonulásokkal jutottak felállási helyükre. Ezután a sportolók díszfelvonulása és rövid beszéd következett, majd megérkezett az olimpiai láng. Felvonták az olimpiai, a német és a görög nemzeti zászlókat a himnuszok hangja mellett.

Rövid atlétikai verseny után a népitáncosok seregszemléje következett. A szirtaki ritmusú zenére táncolva bevonuló főcsoport teljesen lekötötte a nézők figyelmét. Közben a többiek (mintegy 300 fő) a pályapalánk fedezete alatt szétszóródtak, s adott jelre a palánkon átvetődve szinte egyszerre lepték el a pálya egész területét. Mint egy szélborzolta tarka virágoskert hullámzott, ringott a táncoló tömeg. A különböző tájegységek népi táncainak, a sokszínű népviseletnek ilyen demonstratív bemutatása valóban méltó befejezése volt az olimpiai lánggyújtási ünnepélynek.

Az olimpizmus és az Akadémia céljai iránt érdeklődők összefogása

Előrehaladásnak látnám, ha a jövőben mind a „végzett hallgatókat", mind az „előadókat, konzultánsokat" valamiféle szervezeti rendszerben (társaság, pártoló tagság stb.) tömörítenék, összefognák, s a kontaktus fenntartásáról, tájékoztatásukról, folyamatos aktivizálásukról gondoskodnának. Így az olimpiai mozgalom egy értékes, az eszmegondozásban foglalkoztatott, főként fiatalokból verbuválódott „olimpiai hadsereget" nyerhetne, az olimpizmus szimpatizánsainak aktív testületét, amelyre a mozgalomnak véleményem szerint szüksége is volna.

Vitathatatlan, hogy szédületesen fejlődő világunkban a közel nyolcvanéves olimpiai mozgalomnak az élethez való igazítása elodázhatatlan. Az olimpiai mozgalom felelős vezetőinek vállán nagy teher nyugszik. A szükségszerű változtatások elvi és gyakorlati harcokat ígérnek. Egy felvilágosult, értő elitréteg meggyőződésen alapuló jó szolgálati agitációja a világ különböző területén, térségében az olimpiai mozgalomnak hasznos segítség lehetne.

A tagsággal a rendszeres információs kapcsolatot egy létesítendő időszaki folyóirattal lehetne fenntartani. Az Olimpiai Akadémia ezen folyóirata az olimpiai mozgalom nemzetközi ifjúsági tájékoztatója lenne, amely egyben publikációs lehetőséget is biztosítana a fiataloknak a fenti tárgykörben. (Levelezőhálózat szervezése!)

Az Akadémiának egy ilyen természetű feladatnövekedéséhez a NOB intenzívebb segítségére is szüksége volna. A jelenlegi elvi patronálási rendszer megváltoztatása s a nagyobb segítségnyújtás minden bizonnyal beleférhetne a NOB esetleges feladatmódosításába vagy kiterjesztésébe.

Mi az Akadémián eszmecserét folytattunk *dr. Harold T. Friermood* professzor úrral, az Amerikai Olimpiai Bizottság ügyvezető igazgatójával, aki egy háromtagú kiválasztóbizottság vezetője is. A bizottság az amerikai küldöttek kiválogatását, felkészítését stb. végzi az ülésszakokra, a hatalmas ország méretarányaihoz alkalmazkodó módon. Saját módszerünket ezzel, valamint más országok egészen laza, ad hoc jellegű kiválasztási módszerével összevetve megállapíthattuk, hogy óriási lehetőségek szunnyadnak e munka finomításában.

A kis magyar delegáció körében hangzott el az okos felvetés: meg kellene alapítani idehaza a NOA baráti társaságát, az Akadémia volt magyar hallgatói és előadói bevonásával. A társaság az olimpiai mozgalom fejlesztése érdekében éves program alapján népszerűsítő és továbbképző előadássorozatokat, kiállításokat stb. rendezhetne. Átgondolt és folyamatos munkával tartanák ébren és segítenék az olimpiai mozgalom ügyét.

Az akadémiai ülésszak testnevelési, sport- és kulturális életének megerősítése

A sportcentrikus olimpiai mozgalom, bár a sporttal kifejleszthető emberi értékek hatását eszmei magasságokra hevítve kívánja a világ ifjúságának példázatul nyújtani, mégis gyakorlatilag a sportra, nevezetesen a versenysportra támaszkodik. Az olimpiai eszmét szolgáló Nemzetközi Olimpiai Akadémia sem tagadhatja meg ezt a gyökeret. Az akadémiát látogató fiataloknak azonban csak egy része kimondottan versenysportoló, a többség általános testnevelési kultúrával rendelkező tanár vagy csupán lelkes egészségügyi sportoló. Egy kétségtelen, hogy a sporttal nem szembe helyezkedő rétegről van szó. Az Akadémia sportéletének szervezése azonban a többség színvonalához igazodva csak a szórakoztató sportolgatás feltételeit teremti meg. Nézetem szerint differenciáltabb megoldások alkalmazásával hatékonyabbá lehetne tenni a sportmunkát a szakismeretek egyidejű gyarapítása mellett.

Legalapvetőbb jelentőségű a reggeli torna megszervezése. Ez ui. a testnevelési szemlélet látóhatárát tágíthatja. Fel kellene kérni az illetékes nemzeti bizottságokat, hogy ők jelöljék ki azt a személyt, akit alkalmasnak tartanak a reggeli torna anyagának összeállítására és levezetésére. Az Akadémia szakvezetője részéről jól megszerkesztett útmutatóval lehetne egy egységes, összefüggő rendszerbe illeszteni a különböző országokból jövő szakanyagokat, anélkül, hogy azokból testnevelési rendszerük nemzeti sajátossága elsikkadna. Itt az alaposan átgondolt, reális tervezésen, tehát az előkészületen és a felkészülésen van a hangsúly.

Ami a lebonyolítás módszerét illeti, meggondolandó, egyáltalán lehetséges az egész tábori létszám együttes mozgatása? Talán a bemelegítő és levezető résznél alkalmazható ez a demonstratív megoldás. A fő résznél azonban sajnálatosabb volna a hallgatókat kor és edzettségi fok szerint kisebb pedagógiai egységekbe osztani s csoportonként gyakorlatvezetőkkel lebonyolíttatni a gyakorlatozást. A lelkesítés, hibakijavítás, az ellenőrzés, a tananyag és módszer elsajátítása is így biztosítható leginkább.

A japán cselgáncskurzus sikere arra mutat, hogy a villám céltanfolyamok rendezésének az Akadémián létjogosultsága van. Kurzust lehetne rendezni judó, kosárlabda, magasugró-technika (Fosbury), talajtorna (akrobatika), gyeplabda, íjászat sportágakban, s pályaépítés esetén tenisziskolázást lehetne biztosítani gyakorló edzők közreműködésével. Képzési idő, megfelelő tematika és egyeztetett program esetében fakultatíve két sportág felvételére volna lehetőség. A tanfolyam elvégzésének igazolását esetleg az akadémiai oklevélen kellene feltüntetni.

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 1/1973.

Lehelné Kobela: Von der Sportarbeit der Sportvereine der Mittelschulen im Schuljahr 1971/72 1
Dr. Pál Rókusfalvi: Eigenschaften und psychologische Klassifizierung der Sportbewegung als Handlung 5
Marianna N. Gombos: Möglichkeiten des Kreistrainings in der schulischen Körpererziehung und Sport (III.) 14
Ferenc Bánki: Zur Anwendung der Spielelemente in der Zonenverteidigung .. 19
András Lalia: Die Möglichkeiten der Vorführung von Filmen im Sportunterricht in den Mittelschulen 25
Mihály Kocsis: 12. Session der International Olympic Academy 27

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 1 1973 г.

Лехельнэ Кобела: О работе спортивных обществ средних школ в 1971/72 учебном году 1
Д-р Пал Рокушфальви: Свойства и психологическая классификация спортивного движения как действия 5
Марианна Н. Гомбош: Возможности применения круговой тренировки в школьной физкультуре и спорте (III.) 14
Ференц Банки: Применение игровых элементов в игре против зонной защиты 19
Андраш Лалия: Возможности наглядного обучения при помощи фильма на уроках физической культуры 25
Михай Кочиш: 12. сессия Интернациональной олимпийской Академии 27

Az irányító, szervező tevékenység ellátására jól és sokoldalúan képzett, nyelveket beszélő sportvezető tanárt kellene beállítani.

Ami a kulturális életet illeti, az egész tábort mozgósító kulturális rendezvények mellett lehetőséget kellene adni kisebb speciális klubok szervezésére (lemezklub, magnóklub, népi társas tánckurzus stb.).

Az öntevékeny kultúrműsorok színvonala a hallgatóság tehetségétől, előadói, szereplési készségétől függenek. Helyszíni vetítéssel, zenével és rövid bevezetővel a szereplők köré képi és zenei környezeti hangulatot lehetne építeni.

A kulturális munka irányítására felelős szervező, az énekeltetéshez s a tánckurzus vezetéséhez szakpedagógus, míg a kisebb klubok munkájának összefogásához és előkészítéséhez egyetemisták, főiskolások kellenének.

Mindenekelőtt pedig egy jól szerkesztett kérdőív kellene, amely a hallgatók képességtükrét vetítené az ülésszak szervezői elé. Ebből talán arra is választ lehetne kapni, hogy ki mivel foglalkozik legszívesebben, és miben segítené készségesen az Akadémia programszervezőit.

Olympiában létesítendő, teljességre törekvő olimpiai szakkönyvtár felállítása az olimpiai mozgalomnak is elsőrendű érdeke.

Talán nem túl merész arra gondolni, hogy Antik-Olympiában az Akadémia falai között különféle szervezetek, alapítványok ösztöndíja által segítve fiatal és tehetséges művészek örökítik meg e nagyszerű mozgalom és a modern sport az embert és a társadalmat egyaránt formáló, szívhez és értelemhez szóló gondolatait.

A nemzetközi Olympiai Akadémia 12. ülésszakáról igyekeztem személyes tapasztalatok alapján beszámolni. Arra törekedtem, hogy munkájuk vetületében mutassam be az Akadémia célját, feladatát, vezetési és irányítási módszerüket. Az újkori olimpia az antik olimpizmusból, a görög történelmi múltból és hagyományokból született. Bölcsője azon a földön ringott, mely a görögségnek ma is hazát ad, természetesnek és törvényszerűnek tartom, hogy a görögség az újkori olimpiai mozgalomban ma is az első sorban foglaljon helyet.

A 12. ülésszakon arra a következtetésre jutottam, hogy mind az Akadémia vezetősége, mind a hallgatóság törekvésben, emberségben, magatartásban messze az átlag fölé emelkedik. Éppen ezek a tapasztalatok és az olimpiai mozgalom nemzetközi vezérkarának az Akadémiához való szeretetteljes viszonya bátorított fel arra, hogy ennek a szervezetnek nagyobb teret és szerepet javasoljak az ifjúság összefogása és az olimpiai eszmékben való nevelése érdekében.

(Az ülésszakon elhangzott előadások, viták tartalmáról következő számunkban Lochmayer György, a budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékének vezetője, a MAFC elnöke ad tájékoztatást.)

2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(1900 Budapest, József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
fél évre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25 824